

Influencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje de niños y niñas de 3 a 4 años de edad en el Hogar Comunitario Mis Primeros Pasos 2 del Corregimiento de San Francisco, Municipio El Peñol, Nariño

Silvana Dianey Narváez Rivera

Grupo de Investigación María Montessori
Licenciatura en Educación Infantil, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

Nota del Autor

Licenciada en Educación Infantil, Universidad CESMAG. Estudiante Último Semestre Universidad CESMAG.

La presente investigación fue financiada en su totalidad por la estudiante investigadora y no se tiene conocimiento de ningún conflicto de intereses que revelar.

La correspondencia referente a este trabajo debe dirigirse al Grupo de Investigación María Montessori. Correo electrónico: maría.montessori@unicesmag.edu.co

Influencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje de niños y niñas de 3 a 4 años de edad en el Hogar Comunitario Mis Primeros Pasos 2 del Corregimiento de San Francisco, Municipio El Peñol, Nariño

Silvana Dianey Narváez Rivera

Grupo de Investigación María Montessori
Licenciatura en Educación Infantil, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

17 de octubre de 2025

Nota de Aceptación

Firma del presidente jurado.

Firma del jurado

Firma del jurado

Pasto, 17 de octubre de 2025

Nota de Exclusión

El pensamiento que se expresa en este informe es exclusiva responsabilidad de sus autoras y no compromete la ideología de la Universidad CESMAG.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a quienes han sido mi mayor fuente de fuerza, inspiración y amor a lo largo de este camino. A mi hijo, quien da sentido a cada uno de mis esfuerzos y me impulsa a ser mejor cada día; su sonrisa ha sido mi motor y su existencia, mi mayor motivación. A mi familia, por su apoyo incondicional, por creer en mí incluso en los momentos más difíciles y por acompañarme con amor, paciencia y sabias palabras. A mi pareja, por estar a mi lado con comprensión, aliento y una presencia constante que hizo más llevadero este proceso. A todos ustedes, gracias por caminar conmigo, por sostenerme con su cariño y por ser parte fundamental de este logro que también les pertenece.

Agradecimientos

A lo largo de este camino, he tenido la dicha de contar con personas maravillosas que han sido pilar fundamental en la culminación de esta etapa tan significativa en mi vida. Agradezco profundamente a Dios, por ser mi guía constante, por darme fuerza en los momentos de cansancio y claridad en los momentos de incertidumbre. Mi gratitud infinita a mi familia, por su amor incondicional, por su apoyo firme y por creer en mí incluso cuando yo misma dudaba. A mi pareja, gracias por estar a mi lado con paciencia, comprensión y palabras de aliento cuando más las necesité. A mi hijo, que con su sola existencia me inspira a ser mejor cada día y me recuerda el verdadero sentido de todo lo que hago. A los docentes que marcaron mi formación con su compromiso, vocación y sabiduría, dejando en mí huellas imborrables que llevaré siempre. A la universidad, por brindarme el espacio y las herramientas para crecer como profesional y como ser humano. A mis amigos, compañeros de lucha y alegría, gracias por cada gesto, cada palabra de ánimo, cada momento compartido. A todos, gracias por caminar conmigo, por sostenerme en los días difíciles y por celebrar conmigo este logro que no es solo mío, sino también de ustedes.

RAE**Código:**

Programa Académico: Licenciatura en Educación Infantil

Fecha de Elaboración: 17 de octubre de 2025

Autoras de la Investigación: Silvana Dianey Narváez Rivera

Asesor: Mg. Sonia Mireya Galeano

Título del Trabajo: Influencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje de niños y niñas de 3 a 4 años de edad en el Hogar Comunitario Mis Primeros Pasos 2 del Corregimiento de San Francisco, Municipio el Peñol, Nariño

Palabras Clave: Hábitos alimentarios, políticas, contexto, aprendizaje

Descripción: Este trabajo de investigación, relaciona las prácticas alimentarias en los niños y niñas de 3 a 4 años de edad del hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2 del municipio el Peñol Nariño y el aprendizaje enfocado en la atención, la memoria y el lenguaje. La caracterización del problema se realizó bajo técnicas e instrumentos de recolección de la información acorde al tipo de investigación, que permitan resolver el paradigma; desde la teoría a igual que en la práctica se determina que la alimentación y los hábitos alimentarios son muy incidentes en el desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas.

Cada aspecto que conforma la investigación está sustentado en diferentes autores especializados, que permitirán entender el alcance de la problemática desde la Educación.

Contenido: El documento presenta una estructura acorde a un proyecto de investigación que busca responder la pregunta ¿Cómo influyen los hábitos alimenticios en el aprendizaje de niños y niñas de 3 a 4 años de edad del hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2 del municipio el Peñol?, la estructura se desarrolla en capítulos que incluyen los aspectos estructurales iniciales como son el tema, problema de investigación y justificación; en el componente metodológico se describe los objetivos que dan lineamiento a la investigación, la línea de investigación y la metodología. En los siguientes apartados se relacionan la categorización, los diferentes marcos referentes, posteriormente se presenta el análisis e interpretación de resultados con relación a los objetivos propuestos en la investigación y el proceso de categorización. Por último, se presentan las respectivas conclusiones y recomendaciones derivadas del proceso de investigación y su análisis.

Metodología: El trabajo de la investigación se realiza bajo el paradigma cualitativo, tomando como enfoque el histórico hermenéutico, por ende, se emplea el método etnográfico apoyado de la cartografía social, la revisión documental, la entrevista, grupos focales y la observación participante como técnicas para recolección de la información.

Línea de Investigación: El proyecto de investigación se desarrolla bajo la línea de investigativa infancia desde la educación, la cultura y el desarrollo.

Conclusiones: El análisis documental permitió evidenciar que los hábitos alimenticios afectan significativamente en el aprendizaje de niños y niñas de 3 a 4 años, al incidir directamente en funciones cognitivas como la memoria, la atención y el lenguaje. Las políticas públicas, como el PAE y el PNSAN, han sido clave para mitigar la malnutrición, aunque enfrentan desafíos en su implementación y cobertura, especialmente en contextos rurales. Además, las rutinas alimentarias en el hogar y la comunidad reflejan desigualdades sociales que afectan la consolidación de hábitos saludables. La evidencia muestra que una nutrición adecuada, acompañada de educación alimentaria y articulación intersectorial, es esencial para el desarrollo integral y el rendimiento escolar en la infancia.

Se evidenció que el núcleo familiar desempeña un papel fundamental en la construcción de hábitos alimentarios y en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas; en el hogar se destaca la influencia de la madre como principal agente transmisor de prácticas saludables. Lo anterior deja en evidencia la necesidad de fortalecer las capacidades y conocimientos dentro de la familia para garantizar una nutrición consciente desde la primera infancia. En consecuencia, la alimentación en la primera infancia incide directamente en el proceso de aprendizaje, ya que una dieta equilibrada no solo favorece el desarrollo físico, sino también, habilidades cognitivas esenciales como la atención, la memoria y el lenguaje. Se observó que los niños expuestos regularmente a alimentos saludables y a rutinas alimenticias organizadas presentan mayores niveles de concentración y disposición para el aprendizaje, mientras que una dieta basada en alimentos ultraprocesados se asocia con dificultades en el desarrollo cognitivo y emocional, afectando negativamente su desempeño académico.

Existen políticas que buscan cuidar el bienestar de los más pequeños, sin embargo, no se ven reflejadas en el día a día de las familias, especialmente en zonas rurales, estas estrategias no siempre llegan con fuerza. Los padres mencionan que no reciben formación suficiente sobre cómo alimentar bien a sus hijos ni sobre cómo esto impacta en su aprendizaje, lo cual revela una brecha

importante entre lo que se promete y lo que realmente se vive. Por otra parte, analizar los hábitos de alimentación en la primera infancia permite comprender cómo la manera en que los niños se alimentan cada día influye directamente en su energía, su concentración, su comportamiento y, por ende, en su capacidad para aprender. A partir de las experiencias compartidas por padres y cuidadoras del hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2, se evidencia que, las familias muestran un gran interés en que sus hijos estén bien alimentados, pero muchas veces se enfrentan a barreras como el tiempo, los recursos económicos limitados o la falta de orientación que dificultan la construcción de rutinas alimentarias saludables. Estas situaciones, en muchos casos, se refleja en niños con baja energía, dificultades de atención o conductas alteradas, lo que afecta su desarrollo cognitivo y social.

En definitiva, se pudo comprender que los hábitos alimenticios tienen efectos significativos en el aprendizaje de los niños y niñas de 3 a 4 años del hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2, ya que una alimentación adecuada no solo contribuye al desarrollo físico y neurológico, sino que también incide directamente en la atención, concentración y disposición para el aprendizaje. A través de los instrumentos de recolección de la información, se evidenció que una dieta equilibrada favorece el desempeño cognitivo, mientras que deficiencias nutricionales pueden traducirse en dificultades de aprendizaje, falta de motivación e incluso problemas de conducta. Además, se identificó que factores como el entorno familiar, la educación nutricional y las políticas institucionales influyen de forma directa en la formación de estos hábitos. Por tanto, fortalecer una cultura alimentaria saludable desde edades tempranas resulta fundamental para garantizar procesos de aprendizaje significativos y sostenidos, sin embargo, es necesario profundizar en otras investigaciones posteriores como el estado físico y emocional afectan los procesos de aprendizaje para lograr caracterizar desde todos los ángulos la influencia de las rutinas alimentarias sobre estos aspectos.

Recomendaciones: Desde el sistema educativo y de salud, es fundamental implementar estrategias de educación nutricional dirigidas a madres, padres y cuidadores, que fortalezcan sus capacidades para tomar decisiones alimentarias conscientes y sostenibles. Estos procesos deben estar adaptados al contexto sociocultural y a las condiciones económicas de las familias, promoviendo una comprensión clara sobre cómo la alimentación impacta en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños y niñas. La formación puede realizarse mediante talleres comunitarios, materiales impresos y digitales, y acompañamientos pedagógicos desde y hacia los hogares comunitarios.

Los padres y cuidadores deben ser reconocidos como actores fundamentales en la consolidación de hábitos alimentarios. Por ello, se sugiere a las entidades educativas y de salud locales, diseñar estrategias de vinculación que promuevan la corresponsabilidad y el acompañamiento en la formación alimentaria de sus hijos. Espacios como escuelas de familia, grupos de apoyo o encuentros comunitarios favorecen el diálogo, el intercambio de saberes y el fortalecimiento del vínculo entre hogar y entorno educativo.

Es importante que las instituciones de educación superior promuevan nuevas investigaciones que exploren en mayor profundidad la relación entre estado nutricional, bienestar emocional y procesos de aprendizaje. Del mismo modo, se recomienda establecer mecanismos de seguimiento individualizado en los hogares comunitarios, que permitan identificar signos de riesgo nutricional y diseñar intervenciones ajustadas a las características particulares de cada niño o niña. Esta atención personalizada contribuye a un desarrollo más armónico e integral durante los primeros años de vida.

Referentes Bibliográficos:

- Ariza, J. F., y Rojas, S. L. (2020). ¿Mejora el Programa de Alimentación Escolar (PAE) el desempeño académico de los estudiantes en Ibagué? *Revista Facultad de Ciencias Económicas*, 28(2), 143–159. <https://doi.org/10.18359/rfce.4970>
- Acevedo Gaviria, M y Botero Jiménez, M. (2023). Representaciones sociales acerca de alimentación saludable en niños escolares. Universidad de San Buenaventura. <https://hdl.handle.net/10819/11804>
- Piaget, J. (1950). *The psychology of intelligence*. Routledge. *(Obra original publicada en francés en 1947 como "La psychologie de l'intelligence")*
- Ramírez, C., y Hernández, J. (2012). Prácticas alimentarias y hábitos de consumo en comunidades rurales de Colombia. *Revista Latinoamericana de Nutrición*, 19(1), 45–60.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Zafra, E. (2017). Educación alimentaria: salud y cohesión social. *Salud Colectiva*, 13(2), 295–306.

Tabla de Contenido

	Pág.
Introducción	16
1. Tema de Investigación	18
2. Descripción del Problema	19
2.1. Formulación del Problema.....	20
3. Justificación	21
4. Objetivos	23
4.1. Objetivo General.....	23
4.2. Objetivos Específicos	23
5. Línea de investigación	24
6. Metodología	25
6.1. Paradigma	25
6.2. Enfoque.....	26
6.3. Método.....	27
6.4. Unidad de Análisis.....	28
6.5. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	28
6.6. Proceso de Validación de Instrumentos.....	30
7. Categorización	33
8. Marco de Antecedentes.....	38
9. Marco Conceptual.....	42
9.1 Hábitos Alimenticios.....	42
9.2 Las Políticas Públicas.....	42
9.3 Las Prácticas Alimentarias	42
9.4 Aprendizaje	42
9.5 La Atención	43

9.6	La Memoria	43
9.7	El Lenguaje	43
10.	Marco Contextual	44
11.	Marco Teórico	45
12.	Marco Ético y Legal	58
13.	Análisis e interpretación de resultados	61
13.1.	Descripción Teórica de los Hábitos Alimenticios y su relación con el Aprendizaje	61
13.1.1.	Categoría Políticas Públicas: Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) y el PAE	63
13.1.2.	Categoría Prácticas Alimentarias: Contexto Familiar y Comunitario.....	64
13.1.3.	Categoría Aprendizaje: Atención, Memoria y Lenguaje	65
13.2.	Prácticas de Alimentación de la Población de Estudio.....	66
13.3.	Los Hábitos Alimenticios y la Incidencia en el Aprendizaje de los Niños y Niñas	73
13.3.1	Rutinas Alimentarias.....	75
13.3.2	Aprendizaje	75
14.	Conclusiones.....	79
15.	Recomendaciones	81
	Referencias	82
	Anexos	90

Tabla de Figuras

	Pág.
Figura 1 Categorización del problema de investigación.....	33
Figura 2 Codificación del problema de investigación	34
Figura 3 Actividades Lúdico-pedagogicas en campo	67
Figura 4 Entrevista a padres de familia.....	68
Figura 5 Actividades practicas.....	72
Figura 6 Grupo focal Mis Primeros Pasos 2	74

Lista de Tabla

	Pág.
Tabla 1 Técnicas e instrumentos.....	35
Tabla 2 Cuadro de actividades.....	36

Lista de Anexos

	Pág.
Anexo A Cartografía social	90
Anexo B Formato revisión documental.	91
Anexo C Formato entrevista	92
Anexo D Formato observación participante	93
Anexo E Formato diario de campo.	94
Anexo F Asentimiento informado	95
Anexo G Consentimiento informado.....	96

Introducción

Los hábitos alimenticios desempeñan un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños, influyendo directamente en sus procesos de aprendizaje. La relación entre la alimentación y el aprendizaje ha sido ampliamente estudiada, destacando la importancia de una nutrición adecuada en el rendimiento cognitivo y en la construcción de habilidades fundamentales para el desarrollo infantil. En este contexto, el presente estudio se enfoca en analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje de los niños y niñas del Hogar Comunitario Mis Primeros Pasos 2, ubicado en el corregimiento de San Francisco, municipio el Peñol, Nariño.

La problemática de este estudio surge a partir de la identificación de posibles deficiencias en los hábitos alimenticios de los niños del hogar comunitario y los procesos de aprendizaje acorde a la edad. En muchas ocasiones, la alimentación en la primera infancia depende de factores económicos, educativos y culturales que influyen en la calidad y variedad de los alimentos consumidos. Los padres y cuidadores juegan un papel esencial en la formación de hábitos saludables, sin embargo, pueden enfrentarse a limitaciones de conocimiento y acceso a recursos nutricionales adecuados. Por ello, es necesario analizar cómo estas condiciones afectan el desarrollo cognitivo, entre estos la atención, la memoria y el lenguaje, con el fin de generar estrategias que fortalezcan su aprendizaje y bienestar integral.

El trabajo de la investigación se realiza bajo el paradigma cualitativo, tomando como enfoque el histórico hermenéutico, por ende, se emplea el método etnográfico apoyado de la cartografía social, la revisión documental, la entrevista, grupos focales, la observación participante y diario de campo como técnicas para recolección de la información. Se cuenta con una participación activa por parte de los implicados; teniendo en cuenta el contexto de la población de estudio, es de gran importancia la cultura tradicionalista marcada en su estructura familiar y en sus conductas alimentarias. Comprender estas dinámicas permitirá generar estrategias que favorezcan prácticas alimentarias saludables y, en consecuencia, optimicen los procesos de aprendizaje en los niños.

El objetivo de esta investigación es comprender la influencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje de los niños y niñas de 3 a 4 años de edad del hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2. A través de un análisis detallado de sus rutinas alimentarias y su entorno familiar y comunitario,

se busca identificar factores clave que puedan favorecer o dificultar el desarrollo cognitivo y educativo en esta etapa crucial del crecimiento infantil.

Dentro de las categorías de análisis, se abordan las políticas públicas en Colombia en marco de la alimentación infantil, haciendo énfasis en el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional y el Programa de Alimentación Escolar (PAE). Estas iniciativas buscan garantizar el acceso a una alimentación adecuada en la infancia, impactando positivamente en el desarrollo físico y cognitivo de los niños. Asimismo, se analizan las prácticas alimentarias en el contexto familiar y comunitario, y el aprendizaje centrado en la atención, la memoria y el lenguaje. Estas dimensiones permiten una comprensión integral del fenómeno estudiado, contribuyendo a la formulación de estrategias que promuevan mejores hábitos alimenticios en la primera infancia y su impacto positivo en el aprendizaje.

La alimentación está influenciada por factores políticos, económicos, sociales e ideológicos que condicionan el acceso y la disponibilidad de los alimentos (Zafra, 2017). Estos factores determinan la calidad nutricional de los alimentos a los que tienen acceso los niños y sus familias, lo que repercute en su crecimiento y en su desempeño cognitivo. Asimismo, Vygotsky (1978) describe el aprendizaje en la niñez como un proceso mediante el cual los niños adquieren y desarrollan habilidades cognitivas, emocionales y sociales a través de la exploración, la interacción con su entorno y la instrucción guiada. Este proceso es fundamental para su desarrollo integral y está influenciado por factores biológicos y ambientales, lo que resalta la importancia de un adecuado entorno alimenticio y educativo en la primera infancia.

1. Tema de Investigación

Hábitos alimentarios y aprendizaje.

2. Descripción del Problema

El territorio colombiano es mayormente productor agrario, sin embargo, el consumo de productos saludables es bajo debido al alto costo de adquisición en el mercado. En este sentido, los productos industriales toman ventaja, pues la publicidad y su bajo costo los hacen más asequibles. Lo anterior, junto con los malos hábitos alimenticios, afecta considerablemente la salud de los colombianos. En la primera infancia, tema abordado por esta investigación, dos de cada diez individuos entre los 5 y 12 años de edad presentan algún tipo de obesidad (Ministerio de Salud y Protección Social [Minsalud], 2021). Los malos hábitos alimenticios en casa y probablemente la baja ingesta nutricional proporcionada en el hogar de paso son causas que contribuyen a la malnutrición presente en los menores. La falta de conocimiento y los recursos económicos limitados dentro de la familia agravan la problemática. Como sustento a lo anterior, Cruz et al. (2013) afirman que:

"El sobrepeso y la obesidad son condiciones que, como otras, reflejan las desigualdades sociales y de género en la sociedad moderna, y en los estilos de vida saludables. Los estratos socioeconómicos más bajos y el poco conocimiento disponible empujan a las personas a hacer ciertas elecciones y a desestimar otras".

En el hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2 del corregimiento de San Francisco, municipio el Peñol Nariño, se presentan casos de desnutrición como de obesidad. La causa y sus efectos en el aprendizaje son el interrogante que esta investigación pretende aclarar. Los padres y cuidadores son actores relevantes dentro de esta investigación, ya que sus saberes, costumbres y creencias influyen en el desarrollo del menor. Suárez y García (2017) plantean que la malnutrición afecta notablemente el desarrollo psicomotor de la población infantil menor de 5 años; sin embargo, no se ha establecido una relación directa de causas y efectos en este tema.

Por otra parte, este trabajo de investigación se centra en analizar la relación entre los hábitos alimenticios y su incidencia en el aprendizaje en niños de 3 a 4 años de edad. Es decir, el problema de investigación se enfoca en comprender cómo la falta de hábitos alimenticios saludables en esta etapa crucial del desarrollo puede afectar negativamente el desarrollo cognitivo de los niños. Se busca identificar los factores clave relacionados con la alimentación y los hábitos alimenticios que influyen en el aprendizaje de los niños y niñas que frecuentan el hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2 del corregimiento de San Francisco, municipio el Peñol.

Los hábitos alimenticios influyen directamente en el aprendizaje de los niños, ya que una alimentación balanceada es fundamental para el desarrollo de las funciones cognitivas. Investigaciones han demostrado que una ingesta adecuada de nutrientes esenciales como el hierro, el omega-3 y las vitaminas del complejo B está relacionada con una mejor concentración, atención y memoria. En contraste, una dieta rica en azúcares y grasas saturadas puede generar problemas de hiperactividad, fatiga y dificultades en el procesamiento de la información.

Además, el entorno alimentario juega un papel determinante en la adquisición de hábitos saludables. Los niños que crecen en hogares donde se promueve una alimentación balanceada y se establecen rutinas en los horarios de comida tienden a desarrollar mejores habilidades cognitivas y motoras. En este sentido, la implementación de políticas públicas que fomenten la seguridad alimentaria y el acceso a una nutrición adecuada en entornos educativos resulta clave para garantizar un aprendizaje óptimo y un desarrollo integral en la infancia.

La importancia de realizar esta investigación radica en la necesidad de generar conciencia sobre la estrecha relación entre la nutrición y el aprendizaje en la primera infancia. Comprender cómo los hábitos alimenticios influyen en el desarrollo cognitivo permitirá el diseño de estrategias educativas y nutricionales que contribuyan al bienestar de los niños. Además, este estudio proporcionará una visión más concreta de la actividad alimentaria de los menores en el hogar comunitario como en casa y permitirá a los padres, educadores y cuidadores tomar cartas en el asunto para mejorar la alimentación infantil y, con ello, fortalecer el rendimiento académico y la salud en general de la población infantil en contextos vulnerables.

2.1. Formulación del Problema

¿Cómo influyen los hábitos alimenticios en el aprendizaje de niños y niñas de 3 a 4 años de edad del hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2 del Municipio el Peñol?

3. Justificación

La docencia es una profesión que permite el acercamiento a la realidad que viven los niños y niñas en los diferentes contextos, es así como desde la profesión se puede permear un cambio que permita mejorar la calidad de vida de los individuos que frecuentan el aula y los cercanos a la institución, en este sentido la docencia no está relacionada solamente con la enseñanza aprendizaje dentro del aula, también es importante dentro de la estructura familiar y es base fundamental en la crianza y desarrollo del menor. Potenciar las capacidades de los niños y niñas implica garantizar un buen desarrollo cognitivo objetivo que está directamente relacionado con los hábitos alimenticios y la nutrición recibida por el menor, el buen estado físico y mental del niño garantiza mejores oportunidades de vida a lo largo de los años para su propia vida y los que le rodean.

El hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2 del corregimiento de San Francisco, municipio el Peñol Nariño, está frecuentado por menores que requieren asistencia en cuanto a su estado nutricional y sus prácticas alimentarias, desde lo práctico, el propósito de este trabajo investigativo es determinar cómo los hábitos alimenticios influyen en el desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas que acuden al hogar comunitario; el acercamiento con la población de estudio y sus familiares es una variable fundamental para llevar a buen término el proceso de investigación. Relacionarse de manera directa y formar parte de la problemática en cuestión, vivir su día a día permitirá desentrañar desde lo más profundo las causas del problema en cuestión.

Desde el punto de vista teórico, esta investigación aportará conocimiento sobre hábitos de alimentación y su incidencia en el desarrollo cognitivo del menor; culturalmente el desinterés, el facilismo o simplemente las limitaciones por tiempo inclinan al ser humano a planear de manera errada su alimentación, el hecho de llenar el estómago no es garantía de una nutrición acertada, el cuerpo de acuerdo a sus etapas de desarrollo requiere de aportes nutritivos específicos si la intención es garantizar una vida plena y saludable, y potenciar al máximo sus capacidades físicas y mentales, en este sentido, Fernández, B. et al (2012) afirma "Por la premura, el ajetreo diario y el estrés moderno muchas personas encuentran conveniente alimentarse con ciertos "alimentos" rápidos. El problema de esto es que diariamente están consumiendo elementos que no aportan los nutrientes correctos a su organismo".

Desde lo metodológico el estudio cultural y social de manera detallada proporcionará información importante en busca de los objetivos planteados para esta investigación, la convivencia

con la población, la observación y la indagación serán las técnicas aplicables para la recolección de información de manera eficaz y directa.

Al cierre del proyecto de investigación se espera aportar un granito de arena en la solución de la problemática planteado en este trabajo investigativo y con ello mejorar el bienestar y la calidad de vida de la comunidad infantil del corregimiento de San Francisco de Asís del municipio el Peñol Nariño y sus alrededores. Para el buen término de este proyecto, el investigador adquiere el compromiso de docente, padre o madre y amigo (a) de los implicados en la investigación, por ello la comunicación y sobre todo la empatía con los participantes es importante para el buen desarrollo de la investigación; cabe resaltar que, la docente investigadora pertenece al grupo de semilleros de investigación de la universidad, lo que le ha permitido participar en varios eventos científicos logrando con este adquirir mayor conocimiento y relación sobre la investigación que se está desarrollando.

4. Objetivos

4.1. Objetivo General

Comprender la influencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje de los niños y niñas de 3 a 4 años de edad del hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2 en el corregimiento de San Francisco, municipio el Peñol Nariño

4.2. Objetivos Específicos

- Describir la relación de los hábitos alimenticios y el aprendizaje en los niños y niñas de 3 a 4 años de edad, a partir de la teorización de las categorías de análisis.
- Identificar las prácticas de alimentación que se promueven en la población de análisis.
- Analizar el desarrollo de los hábitos de alimentación de los niños y niñas, y su incidencia en los procesos de aprendizaje.

5. Línea de investigación

El proyecto de investigación se desarrolla bajo la línea de investigativa infancia desde la educación, la cultura y el desarrollo, liderada por el grupo de investigación María Montessori, esta línea está enfocada al estudio de las necesidades sociales, culturales y educativas que se presentan en los diferentes contexto y a un más en la primera infancia, garantizando siempre los derechos constitucionales del infante, cabe resaltar que la labor del docente es muy importante y aún más en su proceso de investigación, ya que desde este sentido se busca mejorar las condiciones de bienestar y desarrollo de los agentes involucrados en este proceso.

Esta línea de investigación se dedica a explorar como la educación puede potenciar las capacidades innatas de los niños y niñas, fomentando su autonomía, creatividad y habilidades desde una edad temprana. Además, estudian la influencia de la cultura en el proceso educativo, considerando la diversidad cultural como un elemento enriquecedor que influye en la forma en que los niños aprenden y se relacionan con el mundo que los rodea, en cuanto al desarrollo infantil, el grupo María Montessori investiga como los ambientes educativos y sociales impactan el crecimiento integral de los niños y niñas, incluyendo aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales. Su enfoque interdisciplinario integra conocimientos de psicología, pedagogía y sociología para promover una visión holística de la infancia y promover prácticas educativas que favorezcan el desarrollo pleno de cada niño.

Gracias a esta línea de investigación podemos tener una visión integral, donde nos permite abordar la educación desde una perspectiva general, reconociendo la interacción compleja entre la educación, la cultura y el desarrollo humano. Al integrar estos aspectos, se logra una comprensión más completa de los procesos educativos y su impacto en el desarrollo de los individuos, además la línea de investigación considera la diversidad cultural como un elemento enriquecedor en el proceso educativo. Reconoce y valora las diferentes perspectivas culturales, promoviendo así la inclusión y el respeto por la diversidad en los entornos educativos, también esta línea nos demuestra que tiene un impacto significativo en la sociedad al formar individuos autónomos, críticos respetuosos y capaces de contribuir positivamente al desarrollo social y cultural.

6. Metodología

6.1. Paradigma

Se desarrollará una investigación con enfoque cualitativo que permitirá descubrir las necesidades que padece la población a investigar, en este caso los hábitos alimenticios y su incidencia en el aprendizaje, este enfoque cualitativo le permite al docente que su metodología sea comprendida, interpretada, criticada y así mejorar de manera continua la educación a partir de la huella pedagógica, pues el maestro investigador es un actor social, participa e interactúa con los investigados (Cerrón, 2019). Es decir, el investigador debe formar parte del proceso de manera directa con el sujeto investigado.

Sampieri (2018) afirma que, en las investigaciones cualitativas se generan preguntas antes, durante y después de la recolección de datos, dándose un proceso circular, debido a que varía entre los hechos y su interpretación, destacando que esta secuencia es cambiante conforme a cada estudio, por ende, es importante definir claramente el tema de estudio, pues en el camino de investigación los interrogantes pueden sesgar la ruta que se pretende tomar si no se tiene claro el objetivo a cumplir, asimismo, Bonilla y Rodríguez (como se citó en Ramírez & Zwerg, 2012) aseguran que, el método cualitativo se orienta a profundizar casos específicos y no a generalizar. Su preocupación no es prioritariamente medir, si no cualificar y describir el fenómeno social a partir de los rasgos determinantes, según sean percibidos por los elementos mismos que están dentro de la situación estudiada.

La investigación cualitativa permite contextualizar los fenómenos estudiados, teniendo en cuenta el contexto social, cultural, histórico y situaciones en el que ocurren. Esto ayuda a comprender como estos contextos influyen en la percepción y la acción de las personas, por otra parte, este paradigma ayuda a centrarse en la comprensión de significados, interpretaciones y perspectivas de los participantes, el paradigma cualitativo permite capturar la diversidad de voces y experiencias, enriqueciendo la investigación con múltiples puntos de vista.

Algo importante de este paradigma cualitativo es que son flexibles y pueden adaptarse a situaciones cambiantes o imprevistas durante la investigación. Esto permitirá una exploración más dinámica y abierta a nuevas ideas y descubrimientos, este tipo de investigación no solo busca confirmar teorías existentes, sino también, generar nuevas teorías a partir de datos recopilados, en resumen, este paradigma es importante porque proporciona herramientas y enfoques específicos

para explorar la profundidad, la complejidad y la diversidad humana. Para el desarrollo de esta investigación la aplicación del enfoque cualitativo permitirá flexibilidad a la hora de realizar el trabajo, puesto que la población de estudio es heterogénea y única de acuerdo a su núcleo familiar.

6.2. Enfoque

Dando continuidad con la investigación se trabajará el enfoque histórico hermenéutico que permite la interpretación de la problemática de investigación de manera más clara, “este enfoque deberá procurar comprender los textos, a partir del ejercicio interpretativo, intencional y contextual del contexto a trabajar” (Cárcamo, 2005).

Para Habermas (1985), “la hermenéutica es la posibilidad de considerar un acontecimiento desde una doble perspectiva: no solo como acontecimiento objetivo y material, sino como un evento que puede comprenderse e interpretarse”, gracias a este enfoque se lograra tener más claro el trabajo en la investigación, pues permite comprender de una manera más precisa el problema que se encuentra en este contexto al cual se le buscar dar ayuda o encontrar una solución que beneficie y garantice mejores oportunidades.

Según Marín (2009), el paradigma histórico hermenéutico proponía la ciencia como un sistema complejo que pretendía comprensiones mediadas por el lenguaje, las cuales conducían a procesos interpretativos de la realidad social y humana. Gracias a este enfoque nos permitirá tener una base sólida para comprender y poder realizar su aplicación en diversos campos, desde la filosofía hasta las ciencias sociales humanas, llevando a tener una contextualización profunda que permitirá comprender los fenómenos culturales, sociales y textuales en su contexto histórico, lo que ayudará a evitar interpretaciones fuera de lugar.

El enfoque histórico hermenéutico se encamina al diálogo entre pasado y presente, ya que este permite una comprensión más completa de como las realidades históricas influyen en el presente y viceversa, en resumen, este enfoque garantiza una comprensión más profunda, contextualizada y reflexiva de los fenómenos humanos y culturales, promoviendo un dialogo dinámico entre el pasado y el presente y resaltando la complejidad y la diversidad de las interpretaciones. Esencial para el desarrollo de la investigación e interpretar los fenómenos culturales de la población de estudio.

6.3. Método

Para comenzar a trabajar en la investigación se debe tener claro que el término etnografía se refiere al trabajo, el proceso o la forma de investigación que nos permite realizar un estudio descriptivo y un análisis teóricamente orientado de una cultura o de algunos aspectos concretos de una cultura, esto permite identificar y reconocer la comunidad con la que se va a realizar el trabajo de investigación, según Atkinson y Hammersley (1994), “la etnografía es el estudio de la cultura de un grupo determinado, una población o una comunidad, entendiendo que su descripción debe ser a profundidad hasta develar las construcciones sociales y culturales que se dan en torno a un tema específico” (p.15).

En palabras de Aguirre (1995), “La etnografía es el estudio descriptivo de la cultura de una comunidad, o de alguno de sus aspectos fundamentales, bajo la perspectiva de comprensión global de la misma”. Gracias a esto se tiene la oportunidad de describir el objeto de estudio y generar los aspectos más relevantes o preocupantes de esta investigación o de la comunidad con la que se va a trabajar.

Para Martínez (2005), el método etnográfico se apoya en la convicción de que las tradiciones, roles, valores y normas del ambiente en que se vive se van internalizando poco a poco y generan regularidades que pueden explicar la conducta individual y de grupo en forma adecuada. De igual forma, Duranti (1997) afirma, “la etnografía es la descripción escrita de la organización social de las actividades, los recursos simbólicos y materiales, y las prácticas interpretativas que caracterizan a un grupo particular de individuos”.

En definitiva, la etnografía es valorada por su capacidad para proporcionar una comprensión profunda y contextualizada de las realidades culturales, donde se registran datos relacionados con su organización, cultura, religión, alimentación, economía, entre otros factores, todos estos aspectos pueden ser reconocidos mediante una observación participante durante la intervención del investigador, pues se realizan observaciones directas y participa activamente en las actividades del grupo. Estas participaciones permiten obtener una comprensión más profunda de las prácticas culturales y sociales dentro del contexto, en resumen, el método etnográfico radica en su capacidad para proporcionar una comprensión profunda, contextualizada y significativa de las realidades sociales y culturales, así como para generar conocimiento empírico y teórico basado en la experiencia y la observación directa. Metodología que se ajusta a los objetivos de esta investigación enfocada al estudio de los fenómenos sociales y culturales de esta población.

6.4. Unidad de Análisis

Este proyecto de investigación se desarrolla en el hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2 del corregimiento de San Francisco, del municipio el Peñol Nariño, este hogar cuenta con 10 niñas y 9 niños, con edades de 3 y 4 años, los menores están al cuidado de dos agentes educativas oriundas de dicha comunidad, se cuenta con un promedio de 20 padres de familia que acuden al hogar de paso a que sus hijos reciban la atención necesaria en educación y bienestar, también se tendrá en cuenta la participación de la parte administrativa quienes son los que diseñan o planean las minutas alimentarias del hogar y están al pendiente de que todo funcione de manera correcta, en algunas oportunidades se contara con la presencia de la orientadora de dicha región. Para efectos de esta investigación se cuenta con el visto bueno de 13 sujetos de estudio, aprobados por padres de familia o acudiente responsable.

6.5. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Inicialmente el instrumento de trabajo aplicado fue la cartografía social, con esta se logró evidenciar el problema de estudio en el contexto que se va a realizar el trabajo de investigación, pues es una herramienta que nos permite comprender y representar las relaciones sociales y los espacios de una comunidad o grupo de personas, la cartografía social es una propuesta conceptual y metodológica que permite construir un conocimiento integral de un territorio, utilizando instrumentos técnicos y vivenciales. Se trata de una herramienta de planificación y transformación social, que permite una construcción del conocimiento desde la participación y el compromiso social, posibilitando la transformación del mismo (Herrera, 2008, p. 3)

El instrumento que se desarrollara para la cartografía social es un mapa sobre el cual se realizó una cartografía manual con papel, lápiz, colores para identificar el contexto de investigación y los lugares cercanos a él, también es necesario llenar un formato con información detallada de la población (Ver Anexo A).

La revisión documental es una técnica de investigación cualitativa que implica la recopilación, selección y análisis de información proveniente de diversas fuentes documentales, como libros, artículos científicos, informes y otros materiales relevantes. Este método permite al investigador construir un marco teórico sólido, contextualizar el problema de estudio y fundamentar su investigación en datos preexistentes. Según Gómez Rodríguez et al. (2016), la

revisión documental es una herramienta que contribuye al mejoramiento de las competencias de lectura y escritura en estudiantes universitarios, al fomentar la indagación y el análisis crítico de fuentes confiables. Para la recolección de datos se hace uso del formato de revisión documental donde se diligencia información relevante de los documentos analizados.

Por medio de la entrevista se pretende identificar conductas, creencias y conocimientos relacionados con los hábitos alimenticios que los menores objeto de estudio frecuentan, estos aportes serán la base para brindar soluciones a la problemática en cuestión, Kerlinger (1985) define la entrevista como “una confrontación interpersonal, en la cual una persona formula a otra pregunta, cuyo fin es conseguir contestaciones relacionadas con el problema de investigación.” Se utilizará como instrumento la guía de preguntas donde la investigadora se exhibe en una conversación con el sujeto de estudio, lo cual se ajusta a las características de lo que se pretende estudiar y responde al que, por qué o cómo ocurren determinados sucesos, además nos permite la obtención de datos o información del sujeto de estudio mediante la interacción oral con el investigador

La observación participante le permite al investigador estudiar un grupo a través de la observación y la participación en las actividades, De acuerdo a Bogdan y Taylor (1987) la observación participante es: “la investigación que involucra la interacción social entre el investigador y los informantes en el escenario social, ambiental o contexto”; el instrumento utilizado para la recolección de datos es el formato de observación participante, instrumento que permite la inscripción de información relevante de las actividades ejecutadas y de los diferentes comportamiento de cada uno de los sujetos de estudio.

El diario de campo es un instrumento de recolección de datos que consiste en la documentación sistemática y detallada de observaciones, experiencias, reflexiones y análisis realizados por el investigador durante el proceso de investigación, esta técnica nos permite capturar de manera precisas y contextualizada las observaciones y eventos tal como ocurren en el contexto a observar, según Valverde(1993) es también un instrumento que tiene en su elaboración un carácter personal y de consulta que es valioso tanto para el trabajo individual como en equipo, y es una fuente de información para profesionales que trabajan sobre un mismo asunto, pues ayuda a dar continuidad o a supervisar un proyecto. El instrumento que se utilizar para desarrollar esta técnica es el cuaderno de notas que nos permitirá hacer los escritos correspondientes en cada observación que se realice de manera detallada de las acciones o diálogos que se tengan con el

objeto de estudio, se debe llenar un formato con información del investigador y de los personajes que intervienen en este proceso y finalmente se realizan observaciones de todo lo que se pudo comprender. Para Bonilla-Castro y Rodríguez-Sehk (2000) es donde “el investigador toma nota de aspectos que considere muy importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo”

Finalmente, los grupos focales se utiliza para obtener datos detallados y profundos sobre las percepciones, opiniones y experiencias de un grupo en específico de personas en relación con un tema en particular, estas interacciones entre los participantes pueden generar discusiones y debates que revelan diferentes perspectivas y matices, enriqueciendo la información obtenida, a través de las discusiones los investigadores podemos entender mejor el contexto y las razones detrás de las respuestas, lo cual es esencial para interpretar correctamente los datos recogidos, de acuerdo a Martínez (2012). Aunque más conocida como grupo focal, esta técnica también recibe los nombres de entrevista de grupo focal, grupo de discusión, discusión de grupo. Es una técnica de recolección de datos de tipo cualitativo ubicada dentro de la entrevista, pero con carácter grupal que se usa dentro de las ciencias sociales. Se le denomina focal porque se enfoca en un tema específico y en reducido número de sujetos. Esta técnica utiliza el formato de grupo focal como instrumento de recolección de datos.

6.6. Proceso de Validación de Instrumentos

Como primera fase, se define claramente los conceptos y variables claves como hábitos alimentarios y aprendizaje, esto permitió asegurar que el instrumento realmente mida lo que se pretende, una vez que los constructos están definidos, se procede a crear las preguntas o ítems de cada instrumento la entrevista, observación participante, diario de campo, grupo focal, para este caso cada pregunta está alineada a los aspectos específicos de la educación de hábitos alimenticios y aprendizaje en niños. Con el diseño de los instrumentos iniciales, se aseguró de que estuvieran alineados con los objetivos de la investigación; la docente del área brindo retroalimentación para mejorar la claridad y relevancia de cada técnica e instrumento, ayudando a evitar ambigüedades, además de esto oriento en el proceso de consulta con expertos. El asesor de investigación guio la selección de los profesionales más adecuados para este proceso y a definir criterios claros para evaluar la pertinencia de estos, gracias a su ayuda, se realizó ajustes en función de las recomendaciones recibidas. En resumen, la colaboración del docente fue fundamental para

asegurar que el proceso de validación de los instrumentos fuera riguroso y completo, permitiendo obtener un instrumento confiable y valido para los fines de la investigación.

Como segunda fase se envían las técnicas e instrumentos al experto que fue seleccionado, estos instrumentos fueron enviados por correo electrónico al experto, quien realizó una revisión detallada de cada ítem del instrumento, evaluando que las preguntas fueran claras, relevantes y adecuadas para medir los constructos propuestos en la investigación. Su conocimiento en el tema permitió verificar que cada instrumento estuviera alineado con los objetivos de estudio, fue por eso que en una primera revisión se recomendó ajustar y revisar algunos instrumentos de medición y se sugiere una asesoría para explicar y dar algunas recomendaciones sobre el tema, después de realizar los debidos ajustes se asiste a la asesoría propuesta por el experto donde se confirma que los instrumentos cubrían adecuadamente los aspectos clave relacionados con la educación de hábitos alimenticios y su incidencia en el aprendizaje. Finalmente, tras la revisión y ajustes establecidos, el experto dio su aprobación formal a los instrumentos, avalando su pertinencia, validez y adecuación para el grupo de estudio. Este aval respaldo la confiabilidad del instrumento para recolectar datos de forma precisa y relevante en la investigación, de esta forma la validación por parte del experto garantiza que el instrumento cumple con los estándares requeridos para su aplicación.

Después de que el instrumento conto con el respaldo del experto, se procede a preparar su aplicación en el contexto de estudio, considerando factores como el entorno, el tiempo de aplicación y las necesidades específicas de la población para poder obtener la recopilación de datos que nos reflejaran de manera precisa como los hábitos alimenticios influyen en el aprendizaje en el entorno natural de los niños, lo cual es esencial para obtener resultados relevantes y aplicables.

Como última fase se realiza el acercamiento a la población sujeto de estudio, en este caso los sujetos que frecuenta el hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2 del Municipio el Peñol Nariño, donde la primera actividad a realizar es una reunión con los padres de familia y agentes educativos del hogar comunitario, con el objetivo de explicar de manera detallada en que consiste el trabajo de investigación, cumpliendo con la ética de la investigación, la aplicación de los instrumentos requiere el consentimiento y asentimiento informado de los padres de familia o responsables de los menores de edad que forman parte del estudio y la confiabilidad de la información. Esto garantizo que la participación fuera voluntaria y respetuosa con los derechos de

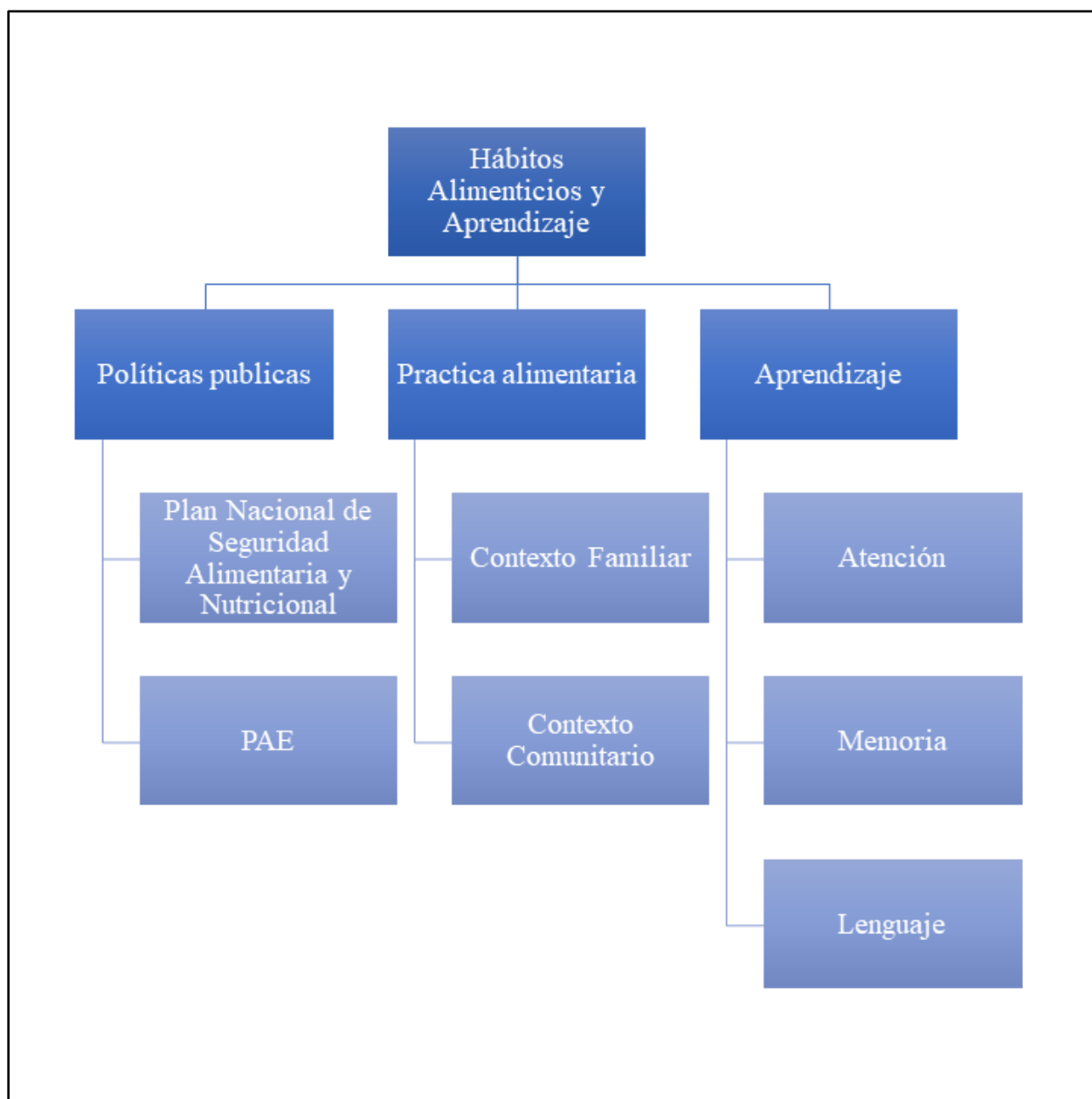
los niños y sus familias, además se estructuro el cronograma de actividades que se pretendía realizar en el transcurso de las intervenciones tanto con los niños como con los padres de familia.

Durante la aplicación, se registraron de forma cuidadosa y organizada las respuestas de los sujetos investigados y los comportamientos observados durante las intervenciones, asegurando la integridad y confiabilidad de la información. Este proceso ha sido clave para recolectar datos precisos y significativos que posteriormente serán analizados para entender la relación entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje, hasta el momento se han aplicado todos los instrumentos de recolección de información con los cuales se espera obtener resultados que validen la hipótesis de esta investigación y posteriormente se realiza el vaciado y análisis de la información.

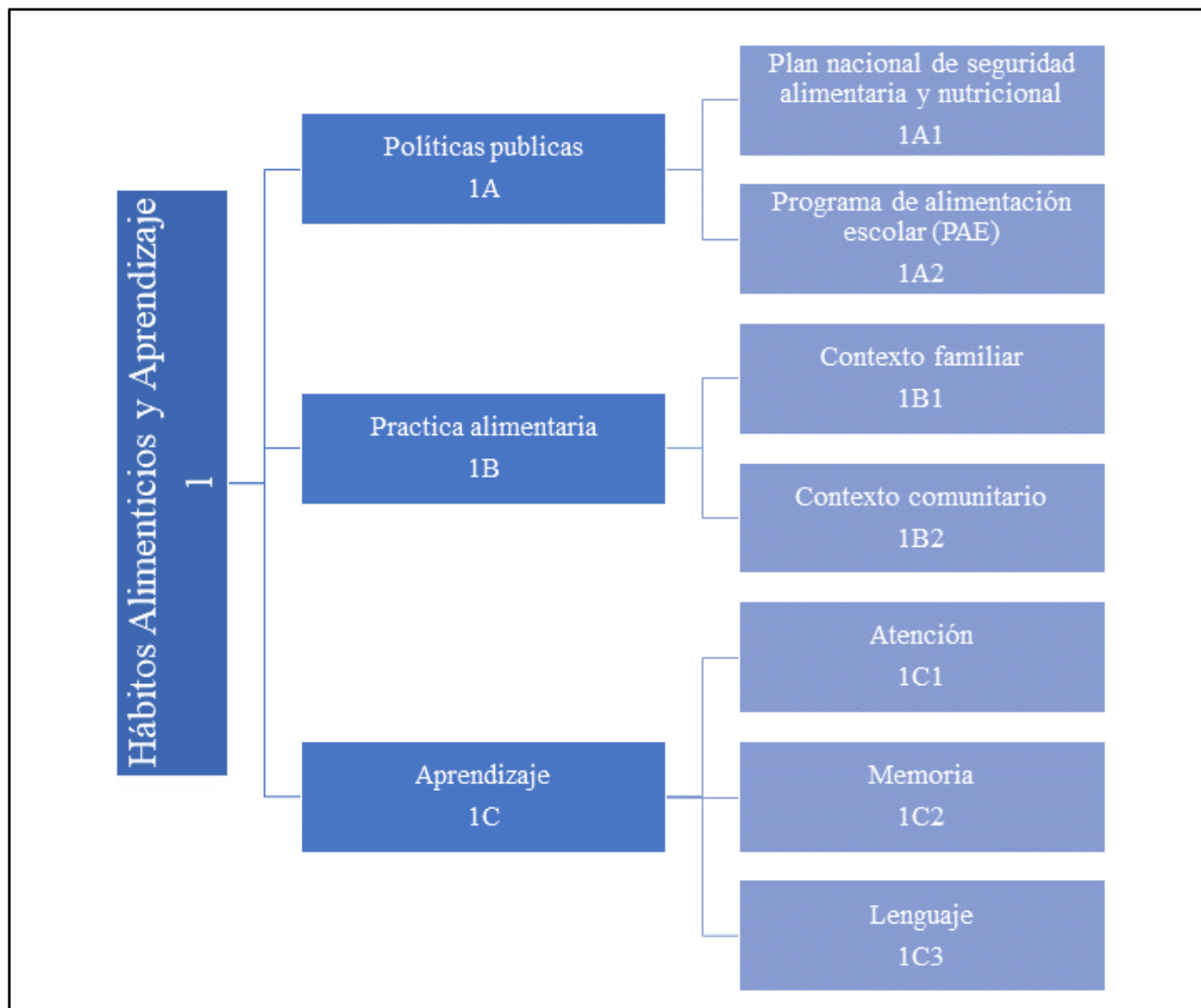
7. Categorización

Figura 1

Categorización del problema de investigación



Nota. Las categorías presentadas se establecen después de un arduo proceso de investigación sobre el tema de este trabajo. Fuente: Autoría propia.

Figura 2*Codificación del problema de investigación*

Nota. Se realiza el proceso primario de codificación para cada una de las categorías y sus subcategorías, con el propósito de presentar de manera más ordenada como se intervienen durante el desarrollo de este trabajo de investigación. Fuente: Autoría propia.

Tabla 1*Técnicas e instrumentos*

OBJETIVO GENERAL: Comprender la influencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje de los niños y niñas de 3 a 4 años de edad del hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2 en el corregimiento de San Francisco, municipio el Peñol Nariño.				
Objetivo Específico	Técnica	Instrumento	Fuente	Codificación
Describir la relación de los hábitos alimenticios y el aprendizaje en los niños y niñas de 3 a 4 años de edad, a partir de la teorización de las categorías de análisis.	Revisión documental	Formato revisión documental (ver Anexo B)	Documentos virtuales y físicos	1A1-1A2 1B1-1B2 1C1-1C2-1C3
Identificar las prácticas de alimentación que se promueven en la población de análisis.	Entrevista	Guion de preguntas (ver Anexo C)	Padres de familia	1A1-1A2 1B1-1B2
	Observación participante	Formato de registro de actividades (ver Anexo D)	Niños y niñas	1C1-1C2-1C3
Analizar el desarrollo de los hábitos de alimentación de los niños y niñas, y su incidencia en los procesos de aprendizaje.	Grupos focales con padres y agentes educativos	Formato grupo focal	Padres de familia y agentes educativos	1B1-1B2
		Diario de campo (ver Anexo E)	Niños, niñas, padres de familia y agentes educativos	1C1-1C2-1C3

Nota. En esta tabla se describe por objetivos cada una de las técnicas e instrumentos que se aplicaran para llevar a buen término el objetivo planteado. Fuente: Autoría propia.

Tabla 2*Cuadro de actividades*

Entrevista				
#	Actividad	Descripción	Objetivo	Codificación
1	Encuentro padres de familia	Este espacio de interacción permitirá dar a conocer la pretensión de la investigación y el proceso que se llevará a cabo durante el desarrollo de la misma, sembrando en los participantes interés por llevar a buen término esta labor. Para este encuentro es necesario hacer uso de recursos digitales que faciliten el entendimiento del propósito del proyecto y finalizar con la aplicación de una encuesta que permita determinar el estado de la población de estudio en relación a la investigación.	Determinar el grado de conocimiento en hábitos alimenticios y su relación con el aprendizaje de los niños y niñas. Formato de asentimiento informado.	1A1-1A2 1B1-1B2
Observación Participante				
#	Actividad	Descripción	Objetivo	Codificación
2	Cuenta-cuentos	Leer cuentos e historias sobre comida y alimentación saludable que le permitan al niño o niña identificar la importancia de consumir alimentos saludables.	Evaluar el conocimiento y las actitudes hacia la alimentación a través de la comprensión y discusión de historias. Firma formato de asentimiento.	1C1-1C2- 1C3
3	Comida Saludable	En primera instancia la investigadora plantea un escenario de frecuencia diaria para el menor de edad, por ejemplo, la hora del desayuno con una despensa de alimentos variada; la docente investigadora proporciona información de alimentación saludable haciendo uso del escenario planteado y que proporcione una idea clara de la importancia de escoger bien los alimentos que se consumen. Finalmente se proporciona una guía didáctica para que el menor	Proporcionar conocimiento base para unos buenos hábitos alimenticios.	1C1-1C2- 1C3

		identifique los alimentos saludables y los no saludables.		
4	Avioncito de los hábitos saludables	Haciendo uso del juego del avión se nombrará un alimento para cada cuadro del avión para que el menor lo relacione con los hábitos saludables; el niño avanza cuando toma decisiones saludables o pierde su turno cuando toma decisiones no saludables.	Evaluar el conocimiento y las actitudes de los niños hacia los diferentes alimentos y sus consecuencias en la salud.	1C1-1C2-1C3
5	El rey manda	Usando el juego “tradicional del Rey manda” la investigadora proporciona órdenes relacionando los buenos hábitos alimenticios y el nivel de aprendizaje de los menores.	Identificar el desarrollo del aprendizaje de los menores en relación al estándar para su edad.	1C1-1C2-1C3
Grupos Focal				
#	Actividad	Descripción	Objetivo	Codificación
6	Discusión Los hábitos alimenticios	Segundo encuentro comunidad educativa, para el desarrollo de esta discusión se plantea como tema “los hábitos alimenticios”, enfocando la conversación al consumo de alimentos diarios y más comunes dentro de la dinámica familiar y escolar, los efectos sobre la salud y el aprendizaje. Lo anterior con el objetivo de identificar patrones de consumo y dietas más comunes dentro de la familia y sus saberes en relación a la salud y el aprendizaje de los menores, en paralelo de desarrollo una guía en cumplimiento al formato de grupo focal que permita analizar de manera más detallada la información suministrada.	Identificar como la familia al igual que el establecimiento educativo influyen en las decisiones alimenticias de los menores.	1B1-1B2

Nota. Esta tabla presenta el propósito de cada una de las actividades planteadas para el proceso de investigación, al igual que, la categoría involucrada en cada intervención. Fuente: Autoría propia.

8. Marco de Antecedentes

La relación directa que tienen los procesos alimentarios sobre el desarrollo cognoscitivo de los niños y niñas menores de 5 años es un tema de carácter relevante y de gran importancia a nivel local, nacional e internacional, de tal manera que el estudio de esta relación se ha plasmado en decenas de trabajos investigativos que buscan revelar los efectos positivos y negativos de este par relación. A continuación, se describen algunos trabajos de investigación que proporcionan una base conceptual de antecedentes, empezado por los de orden internacional y finalizando por los de orden local.

El trabajo de grado realizado por Montaleza y Torres (2022), que lleva por título “Educación Alimentaria y Nutricional en infantes de 4 a 5 años paralelo A del CEI Rita Chávez de Muñoz Cuenca -Ecuador” tiene como objetivo fomentar la educación alimentaria y nutricional con actividades didácticas en infantes del subnivel Inicial 2, del Centro de Educación Inicial Rita Chávez de Muñoz Cuenca – Ecuador; esta investigación es de enfoque cualitativo bajo el método Investigación acción y tiene como técnicas de recolección de información la observación participante y la entrevista semiestructurada. Los resultados de esta investigación evidencian la importancia de iniciar el proceso de formación en educación alimentaria y nutricional a temprana edad, haciendo uso del trabajo colaborativo, individual y de las vivencias previas de los sujetos se encamino la experiencia hacia un aprendizaje significativo que muy seguramente mejorara su calidad de vida. Cabe resaltar, que las intervenciones propuestas para el desarrollo de la investigación fueron creativas y muy didácticas apoyadas con materiales llamativos que favoreció el interés de los niños y niñas, finalmente se concluye que la educación alimentaria se puede fomentar de una manera práctica haciendo uso de dinámicas muy didácticas que atrapen al educando en el proceso de aprendizaje significativo.

Por su parte Portilla et al. (2011) en su artículo de investigación que lleva por título “Deterioro Neuropsicológico en Niños Mexicanos con Estados Nutricionales Alterados: Desnutrición Leve a Moderada vs. Obesidad”, el objetivo del trabajo es estudiar el rendimiento neuropsicológico en niños desnutridos y obesos del mismo contexto socioeconómico y estudiar la prevalencia de dichos deterioros en ambos grupos; el enfoque de esta investigación es de tipo cuantitativo, diseño experimental no controlado, todos los análisis se realizaron con el programa estadístico statistical package for the social sciences (SPSS) en su

versión 17. Los resultados muestran que los niños obesos presentan peor rendimiento que los normopeso en memoria, razonamiento abstracto y seguimiento de instrucciones y peor que los desnutridos en memoria y cierre visual. Los niños con desnutrición leve a moderada rindieron igual que los normopeso. Sin embargo, la prevalencia del deterioro fue similar en ambos grupos. Se concluye que el sobrepeso y la obesidad son factores con mayor relevancia que la desnutrición en menores cuando se habla de facultades mentales, afirman los autores que la desnutrición leve no juega un papel de importancia en el rendimiento escolar de los sujetos de estudio, en cambio, el sobrepeso y la obesidad están relacionadas de manera negativa con el rendimiento escolar en menores que presenta este tipo de malnutrición.

En este mismo sentido, Calceto et al (2019) en el artículo “Relación del Estado Nutricional con el Desarrollo Cognitivo y Psicomotor de los Niños en la Primera Infancia” El objetivo de este artículo fue revisar la relación del estado nutricional con el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños en la primera infancia. El método fue revisión sistemática en las bases de datos Pro Quest, Redalyc, Science Direct y Scopus en los años 2013-2018. Este artículo concluye que la malnutrición afecta las capacidades motoras y cognitivas del niño, además, afirman bajo resultados de algunos estudios que la obesidad, sobrepeso y la desnutrición en la primera infancia causan problemas de aprendizaje a largo plazo.

Asimismo, en el trabajo de investigación que lleva por título “Influencia de la alimentación en el desarrollo psicomotor de los niños de 1 a 3 años de la ciudad de Cariamanga” realizado en Ecuador en el año 2019; la investigadora realiza un estudio descriptivo correlacional. Se evaluó el estado nutricional y el desarrollo psicomotor de 50 niños mediante mediciones antropométricas y pruebas de desarrollo motor fino. Se concluye que los niños con un estado nutricional adecuado mostraron un mejor desempeño en tareas de motricidad fina. Se destaca la importancia de una alimentación balanceada para el desarrollo óptimo de habilidades motoras y cognitivas (Samaniego & Tinitana, 2020).

En el orden nacional el trabajo de investigación realizado por Acevedo y Botero (2023), que lleva por título “Representaciones sociales acerca de alimentación saludable en niños escolares” tiene como objetivo analizar las representaciones sociales sobre alimentación saludable de los estudiantes de grado tercero de la Institución Educativa María Mazzarello y el Colegio Santa María del Rosario de Medellín. El enfoque de la investigación es de carácter cualitativo bajo el método hermenéutico. Los resultados reflejan una diferencia marcada del estado socio económico

de las familias que pertenecen a las instituciones de prueba. Como conclusión se evidencia la brecha socioeconómica que existe entre un establecimiento educativo oficial y uno privado, asegurando que esta clasificación social facilita o dificulta el acceso a una alimentación saludable y de calidad, además, esta misma clasificación determina el nivel de influencia que tienen los medios de comunicación sobre la población.

El artículo publicado por Hernández (2003) titulado “Desnutrición: Desarrollo Psicomotor” tiene como propósito exponer algunos conceptos contemporáneos sobre nutrición pediátrica y desarrollo psicomotor. El enfoque de investigación es cualitativo descriptivo. El artículo recopila una serie de trabajos previos relacionados con la alimentación y la nutrición específicamente se centra en la desnutrición y sus efectos sobre el desarrollo psicomotor de los infantes, el análisis exige de acuerdo a conceptos contemporáneos de neuropsicología del desarrollo, una mirada simultánea a todos los aspectos del desarrollo incluyendo el nivel de actividad y atención, el desarrollo motor, cognitivo, el lenguaje y el desarrollo personal-social del niño. En efecto los resultados revelan que la falta de algunos micronutrientes como el Zinc y el Yodo afecta las capacidades motoras del infante al igual que su capacidad cognitiva, también se ha documentado pobre rendimiento escolar, pobre desempeño cognitivo, alteraciones sensoriales, retardo mental, apatía y retraso en la adquisición de conductas verbales.

En el mismo sentido el estudio de esta investigación Espitia y Silva (2016) en su trabajo de grado titulado “Estrategia de Comunicación para la prevención de la obesidad en niños de 0 a 5 años” tiene como objetivo identificar los estilos de vida y prácticas alimentarias de los padres para fomentar la educación preventiva de la obesidad en niños y niñas de 0 a 5 años. El enfoque es cualitativo descriptivo. Los resultados permiten identificar que los problemas de sobrepeso y obesidad afectan el rendimiento escolar de los menores porque generan aislamiento, depresión, ansiedad y su concentración se ve afectada porque siempre van a estar pensando en comida. Adicional a lo anterior el consumo de comida chatarra no aporta las vitaminas necesarias para el correcto desarrollo del cuerpo. Concluye que los menores de edad que sufren de sobrepeso u obesidad, aparte de tener baja autoestima y problemas de relacionamiento social también se ven afectados en su desarrollo académico, puesto que los especialistas aseguran que un niño o niña con esta enfermedad todo el tiempo va a estar pensando en comida, se va a sentir más cansado porque su cuerpo necesita más energía que no obtiene de la comida chatarra que consume, y no podrá concentrarse en sus actividades, conclusión que soporta además que el espacio familiar influye

directamente en el comportamiento alimenticio y nutricional de los menores presentes en el núcleo familiar.

Ahora en el orden local la situación es preocupante, el departamento de Nariño no ha sido objeto de investigación en relación a la nutrición y su relevancia en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas del departamento, en los repositorios universitarios al igual que en la revistas y sitios web podemos encontrar numerosas investigaciones que nos hablan de seguridad alimentaria y su importancia en la vida de la población infantil, sin embargo, no hay trabajos de investigación que centren la importancia de la nutrición y el buen desarrollo mental del menor.

9. Marco Conceptual

9.1 Hábitos Alimenticios

Los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, pero también tiene que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos. Para Sánchez, M. (2012) Los hábitos alimenticios se refieren al conjunto de comportamientos y elecciones relacionadas con la alimentación que un individuo adquiere a lo largo de su vida, influenciados por factores culturales, sociales y biológicos.

9.2 Las Políticas Públicas

Son acciones gubernamentales diseñadas para abordar problemas específicos de la sociedad mediante estrategias planificadas y estructuradas. En el ámbito educativo, estas políticas buscan regular y orientar los procesos de enseñanza y aprendizaje, garantizando la equidad y calidad en la educación. Según Velázquez (2009), se definen como un "proceso integrador de decisiones, acciones, inacciones, acuerdos e instrumentos, adelantado por autoridades públicas con la participación eventual de los particulares, y encaminado a mitigar, solucionar o prevenir una situación definida como problemática"

9.3 Las Prácticas Alimentarias

Se refieren al conjunto de comportamientos y actividades que implican la selección, preparación, distribución y consumo de alimentos, estando influenciadas por factores culturales, sociales y económicos propios de cada comunidad. Según Hernández y Ramírez (2012), estas prácticas son fundamentales para comprender los hábitos de consumo y la seguridad alimentaria en contextos rurales y urbanos, ya que reflejan tanto las tradiciones culturales como las condiciones socioeconómicas de la población.

9.4 Aprendizaje

Es un proceso dinámico y continuo mediante el cual los individuos adquieren, transforman e integran conocimientos, habilidades, actitudes y valores a través de la experiencia y la interacción con su entorno. Este proceso, fundamental para el desarrollo humano, se da tanto a nivel individual como social, permitiendo la construcción activa del conocimiento y la adaptación al medio. Vygotsky describe el aprendizaje en la niñez es un proceso mediante el cual los niños adquieren y

desarrollan habilidades cognitivas, emocionales y sociales a través de la exploración, la interacción con su entorno y la instrucción guiada. Este proceso es fundamental para su desarrollo integral y está influenciado por factores biológicos y ambientales (Vygotsky, 1978).

9.5 La Atención

Es el proceso cognitivo mediante el cual los individuos seleccionan y focalizan sus recursos mentales en estímulos específicos, filtrando la información irrelevante. Este proceso es esencial en el aprendizaje infantil, ya que permite que los niños concentren sus esfuerzos en la información relevante, facilitando la adquisición y el procesamiento de nuevos conocimientos. Según Posner (1994), la atención actúa como un filtro que modula la entrada de información y es crucial para la ejecución de tareas cognitivas.

9.6 La Memoria

Es el proceso mediante el cual se codifica, almacena y recupera la información, permitiendo que los niños consoliden lo aprendido a lo largo de sus experiencias. Este proceso es fundamental en el aprendizaje, ya que facilita la integración de nuevas experiencias con conocimientos previos, formando esquemas cognitivos duraderos. Baddeley (2000) destaca la importancia de la memoria de trabajo en el procesamiento activo de la información, lo cual es esencial para la resolución de problemas y la toma de decisiones en la infancia.

9.7 El Lenguaje

Es el sistema de comunicación que permite a los individuos expresar y organizar sus pensamientos, facilitando tanto la interacción social como la internalización de conceptos. En el aprendizaje infantil, el lenguaje desempeña un rol crucial no solo en la comunicación, sino también en la estructuración del pensamiento y la construcción de significados. Vygotsky (1978) subraya que el lenguaje es una herramienta fundamental para el desarrollo cognitivo, ya que a través de la interacción verbal se construyen y transforman los conocimientos.

10. Marco Contextual

El hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2 del corregimiento de San Francisco, se encuentra ubicado a 3.2 km vía el Peñol - San Francisco, de la cabecera municipal el Peñol en el departamento de Nariño, el hogar comunitario cuenta con la infraestructura adecuados para la ejecución de las diferentes actividades propuestas por las agentes educativas a cargo y cumple con las normas de seguridad internas vigentes; a sus alrededores hay zonas de alto peligro para los niños y niñas que frecuentan el lugar, empezando por la cercanía con la vía principal del corregimiento, vía bastante frecuentada por automotores sin documentación legal vigente, en segundo lugar el establecimiento está ubicado en zona de riegos naranja por deslizamientos sucesos de mayor probabilidad de causa en tiempo de invierno.

El establecimiento cuenta con una población de 21 individuos de los cuales 18 son niños y niñas que reciben el servicio, estos últimos se dividen en 10 niñas y 9 niños. Las edades oscilan entre los 2 y 4 años de edad; el hogar comunitario está a cargo de dos agentes educativos quienes están al pendiente de su cuidado y alimentación, también se cuenta con una persona a cargo de cocina, preparación y servicio de alimentos.

El hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2 se fundó en el año 2009 y desde entonces está al servicio de la comunidad, es una entidad pública liderada por la fundación FUNDA-COMPARTIR, como lo es también responsabilidad del ICBF, el hogar comunitario es un establecimiento mixto donde se trabaja multigrados con edades de 2, 3 y 4 años de edad, el servicio inicia a las 8: AM y finaliza a las 3: PM de lunes a viernes. La población de San Francisco basa su economía en la producción agrícola, labor que demanda gran porcentaje de su tiempo diario, en consecuencia, se ven en la necesidad de acudir al hogar comunitario para que ahí cuiden de sus hijos, confiando plenamente en la tarea realizada por el personal a cargo.

11. Marco Teórico

Colombia está en medio de una transformación industrial y tecnológica que está redefiniendo su panorama económico y social. Este proceso de innovación, impulsado en gran medida por el apoyo estatal al sector empresarial, ha generado un crecimiento económico significativo y mejoras en la calidad de vida de la población. Sin embargo, este progreso también ha traído consigo desafíos sociales, especialmente en lo que respecta a la salud y el bienestar de los niños. En este contexto, surge la necesidad de examinar en profundidad la incidencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje de los niños colombianos de 3 a 4 años de edad, considerando una serie de factores como la familia, el lugar de cuido, los hábitos alimentarios, las políticas públicas y la industria alimentaria.

El desarrollo infantil en los primeros años de vida es un proceso integral que involucra diversos factores biológicos, psicológicos y sociales. Durante los primeros 3 a 4 años de vida, los niños experimentan un crecimiento acelerado en diversas áreas, entre ellas el desarrollo cognitivo, motor y emocional. Es por eso que el aprendizaje es entendido como la capacidad de adquirir y procesar información, depende en gran medida de factores externos e internos que afectan a cada niño, entre estos factores, la nutrición y los hábitos alimenticios juegan un papel fundamental los hábitos alimenticios adquiridos durante la infancia son determinantes en el bienestar físico y mental de los niños. La educación sobre una nutrición adecuada debe comenzar a temprana edad, pues es en estos primeros años cuando se forman los patrones alimentarios que perdurarán en la vida adulta. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), una alimentación equilibrada durante la infancia favorece el desarrollo cognitivo, mejorando las capacidades de aprendizaje, memoria y concentración.

La asociación de la malnutrición con factores como la familia, el lugar de cuidado, los hábitos alimentarios, el nivel socioeconómico y la industria alimentaria es crucial para comprender la complejidad de este problema.

En el informe sobre el Estado Mundial De La Infancia 2019 publicado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019), se aborda el impacto de la malnutrición de la siguiente manera.

Cada vez más, las comunidades se enfrentan a una triple carga de malnutrición: a pesar de los progresos, 149 millones de niños menores de 5 años siguen sufriendo de retraso en

el crecimiento y casi 50 millones de emaciación; cientos de millones de niños y mujeres sufren el hambre oculta, la carencia de vitaminas y minerales; y las tasas de sobrepeso están aumentando rápidamente.

En consecuencia, la salud de los menores se ve afectada por el manejo inadecuado de la seguridad alimentaria; la inclusión de alimentos procesados en la dieta de las familias colombianas es un factor de riesgo que incrementa sustancialmente la probabilidad de padecer alguna enfermedad por malnutrición. En efecto, el porcentaje de menores que presentan un estado de sobrepeso y obesidad en Colombia ha aumentado según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN, 2015).

Este trabajo de investigación es una iniciativa que busca determinar la incidencia de los hábitos de alimentación practicados en casa y en el hogar de cuido sobre el aprendizaje de los menores. Desde la teoría se sabe que la consolidación de unos buenos hábitos alimenticios a temprana edad puede tener un impacto significativo en el desarrollo físico y cognitivo de los niños.

Colombia como la mayoría de los países latinoamericanos han implementado una serie de políticas públicas que protegen la primera infancia, la niñez y la adolescencia. Las políticas públicas en el ámbito de la seguridad alimentaria y nutricional buscan garantizar el derecho a una alimentación adecuada, promoviendo el acceso, la disponibilidad y el consumo de alimentos de calidad para toda la población. En Colombia, estas políticas están alineadas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y responden a los desafíos de la malnutrición, el acceso desigual a los alimentos y la promoción de hábitos alimentarios saludables (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación [FAO], 2020).

El Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) en Colombia es una estrategia clave dentro de la política pública para garantizar la disponibilidad y acceso a alimentos de calidad. Según el Departamento Nacional de Planeación (DNP, 2022), este plan busca articular esfuerzos entre el gobierno, el sector privado y la sociedad civil para mitigar problemáticas como la desnutrición infantil y la inseguridad alimentaria en poblaciones vulnerables. En ese sentido, el PNSAN establece estrategias para fortalecer la producción agroalimentaria sostenible, mejorar la educación nutricional y garantizar la protección social en alimentación, especialmente en la primera infancia. Su implementación en entornos como los hogares comunitarios es fundamental para el desarrollo adecuado de los niños y niñas, incidiendo directamente en su aprendizaje y desarrollo cognitivo (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021).

El Programa de Alimentación Escolar (PAE) es otra de las iniciativas del gobierno nacional para mejorar la seguridad alimentaria en niños y niñas en edad escolar. Este programa busca garantizar una nutrición adecuada en los entornos educativos, permitiendo mejorar la concentración, la memoria y el rendimiento académico de los estudiantes (Ministerio de Educación Nacional [MEN], 2021). La articulación entre el PAE y el PNSAN permite abordar de manera integral la problemática de la malnutrición en la infancia y fomentar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana.

Adicionalmente, investigaciones recientes resaltan la importancia del Programa de Alimentación Escolar (PAE) como un instrumento esencial para mejorar tanto la salud nutricional como el rendimiento académico en la infancia. Por ejemplo, Gómez et al. (2020) sostienen que la implementación del PAE ha contribuido significativamente a la reducción de la malnutrición y a la mejora del rendimiento escolar, al proporcionar a los niños una ingesta balanceada de nutrientes esenciales que favorece el desarrollo cognitivo y el comportamiento en el aula. Este hallazgo evidencia que el PAE no solo cumple una función nutricional, sino que también se configura como una estrategia integral que incide en el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes, consolidando el papel de las políticas públicas en la promoción de un entorno educativo más equitativo y saludable. Por otra parte, Ariza y Rojas (2020) afirman que los resultados de su investigación sugieren que el programa no tuvo ningún impacto sobre el desempeño académico de los estudiantes. Los problemas asociados a la asignación del operador y a la gestión del programa parecen haber influido de forma significativa sobre la efectividad del programa. Lo que deja el interrogante ¿Es verdaderamente efectivo el programa de alimentación escolar en Colombia?, interrogante que esta fuera del objetivo de este trabajo de investigación.

Además, Navarrete (2020) en su estudio “Consideraciones sobre la seguridad alimentaria en la primera infancia en Colombia” destaca la imperiosa necesidad de adoptar estrategias integrales que aseguren el acceso a alimentos de calidad en la niñez. La autora sostiene que la seguridad alimentaria va más allá de la mera disponibilidad de alimentos; implica también la educación nutricional y la promoción de prácticas alimentarias saludables en el entorno familiar y comunitario. Esta perspectiva enfatiza que la implementación de políticas intersectoriales es crucial para garantizar el desarrollo cognitivo y físico de los niños, ya que una nutrición adecuada es fundamental para el aprendizaje y el bienestar integral. Esta visión se alinea y complementa con las estrategias delineadas en el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional y el

Programa de Alimentación Escolar (PAE), reforzando la importancia de abordar los desafíos nutricionales desde un enfoque holístico que incida en la calidad educativa y en la reducción de inequidades de sus ciudadanos.

La buena práctica de los hábitos alimenticios proporcionan herramientas nutricionales que encaminan al ser humano hacia un desarrollo propicio para afrontar los desafíos que la vida le trae, los expertos sugieren que la educación alimentaria se debe conceder en los primeros años de vida del individuo, acotando el periodo de la primera infancia como una etapa crucial para educar en el aspecto nutricional; Bandura (1977) sugiere que los hábitos alimenticios se deben aprender a través de la observación y la imitación de modelos sociales, como padres, amigos o figuras mediáticas. Lo anterior, recalca la importancia que tienen las interacciones sociales del individuo con el medio que lo rodea, no solo en el ámbito familiar, sino con la sociedad en general; las interacciones sociales garantizan intercambio de saberes que trascienden el tiempo, pues crea experiencias y memorias que facilitan el aprendizaje a futuro.

En correlación con lo anterior, la teoría del aprendizaje significativo propuesta por Ausubel (1963), resalta la importancia de conectar los nuevos conocimientos con los conocimientos previos del estudiante para lograr un aprendizaje significativo. En el caso de los hábitos alimenticios, se busca que los niños comprendan la importancia de una alimentación saludable en base a su experiencias y conocimientos previos. Entendiendo lo anterior se puede manifestar que el proceso de aprendizaje en alimentación infantil depende necesariamente de la enseñanza que los padres le proporcionen al menor, es por eso que se menciona que los conocimientos se adquieren por medio de la transmisión de saberes, es ahí donde se puede identificar que los niños suelen aprender bajo la imitación de acciones que los padres. La teoría de enseñanza recalca que para poder replicar conductas saludables es importante que los padres lleven estilo de vida saludable; hablando de hábitos saludables, hábitos de enseñanza y sobre todo conductas saludables en el estilo de vida. Cuando se habla de salud alimentaria, estamos mencionando que el hecho de comer, es una herramienta para que el niño identifique cuales son los verdaderos hábitos de alimentación saludable, donde incluyen el estado de los alimentos, la proporción de la alimentación, y sobre todo el comprender que la alimentación no solo requiere un esfuerzo en la preparación, si no en la condición de cómo se consume el alimento.

Así mismo podemos manifestar que el manejo de la alimentación en niños depende en gran medida de la educación propia que se dé dentro del entorno familiar, es decir, que cada hogar tiene

diferentes condiciones de enseñar el manejo y uso de la alimentación , y donde efectivamente se depende de las condiciones socioeconómicas de cada uno de los hogares, es por ello que se referencia el manejo y uso de la alimentación en todos los aspectos que esto conlleva, tales como el generar una alimentación adecuada, como las dificultades que ellas mismas pueden traer en la crianza del niño, dentro de esas dificultades podemos hablar de que en la mayoría de casos son episodios esporádicos a los que se pueden asociar estas dificultades, tales como niños con apetito selectivo, niños de apetito limitado, niños con miedo al alimentarse.

Las prácticas alimentarias en el entorno familiar y comunitario representan un elemento clave en la formación de hábitos que repercuten en la salud y en el desarrollo cognitivo de los niños. Estas prácticas no solo se basan en la selección y preparación de alimentos, sino que también reflejan las tradiciones, valores y conocimientos transmitidos entre generaciones. Según Ramírez y Zwerg (2012), las prácticas alimentarias son determinantes para la consolidación de hábitos nutricionales que, al ser internalizados en el hogar, pueden influir directamente en el estado nutricional y en el rendimiento académico de los niños. Esta relación se vuelve particularmente relevante en la primera infancia, ya que una alimentación adecuada favorece el desarrollo cerebral, mejorando funciones esenciales como la atención, la memoria y el lenguaje.

Además, la integración de prácticas alimentarias saludables en el contexto familiar y comunitario actúa como un catalizador para el aprendizaje cognitivo. Forero Peña et al. (2023) destaca que un ambiente en el que se promueve una dieta balanceada y se establecen rutinas en los horarios de comida contribuye a optimizar la capacidad de concentración y la memoria, facilitando la adquisición de conocimientos y habilidades en los niños. De esta manera, la formación de hábitos alimenticios saludables se convierte en una estrategia de vida que potencia el rendimiento académico y el desarrollo integral, evidenciando la importancia de la educación nutricional como complemento fundamental de las políticas públicas y programas como el PAE.

Es importante recordar que los niños a menudo están más interesados en jugar y explorar su entorno que en comer. Esto es parte natural del desarrollo infantil. Sin embargo, es trascendental establecer rutinas alimentarias regulares y ofrecer comidas y bocadillos nutritivos para garantizar que reciban los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarse de manera saludable.

Es cierto que la falta de un enfoque estructurado en la educación de los padres sobre la alimentación puede llevar a dificultades en el establecimiento de hábitos alimenticios saludables en los niños. La autoridad y la consistencia son componentes importantes en la formación de

hábitos alimenticios, pero a veces pueden verse comprometidos por otras prioridades o estilos parentales, en algunos casos, los padres pueden priorizar la conveniencia o la falta de tiempo, optando por alimentos rápidos o procesados que son más fáciles de preparar, pero menos nutritivos, además, ciertos estilos pueden influir negativamente en la forma en que los niños aprenden a tomar decisiones sobre su alimentación. Los padres con un estilo permisivo suelen permitir que los niños elijan qué comer con poca o ninguna intervención, lo que puede llevar a una mayor preferencia por alimentos poco saludables. Por otro lado, un estilo autoritario, que impone reglas rígidas sin dar espacio para la negociación o la elección, puede generar resistencias o conductas de rechazo hacia ciertos alimentos.

Por lo tanto, es crucial que los padres encuentren un equilibrio entre establecer límites claros y brindar oportunidades para que los niños participen activamente en la selección y preparación de sus alimentos. La autoridad en este contexto debe ser aplicada de manera flexible, promoviendo la autonomía del niño sin perder de vista la importancia de ofrecer opciones saludables. La consistencia también es clave, ya que los niños requieren repetición y estabilidad para interiorizar hábitos alimenticios saludables. La educación nutricional debe ser un proceso continuo, que no solo se base en la imposición de reglas, sino también en el fomento de una relación positiva con la comida, el entendimiento de su valor para el cuerpo y la implicación de toda la familia en el proceso.

Por otra parte, el juego puede ser una herramienta útil para fomentar una actitud positiva hacia la comida y hacer que las comidas sean más agradables para los niños, pero es importante equilibrar el juego con la responsabilidad y la estructura. Los padres pueden encontrar formas creativas de involucrar a los niños en la preparación de comidas y hacer que la hora de la comida sea un momento divertido y educativo.

Además, la tranquilidad de los padres durante las comidas puede ser fundamental para crear un ambiente relajado y propicio para la alimentación saludable. El estrés o la tensión durante las comidas pueden afectar negativamente el apetito y el comportamiento alimentario de los niños.

Es importante que los padres encuentren un equilibrio entre la flexibilidad y la consistencia en la enseñanza de la alimentación del niño, estableciendo rutinas claras y brindando orientación y apoyo para ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana.

Por otro lado, se encuentra el miedo a la alimentación que es una reacción severamente aversiva asociada a alguna experiencia de alimentación. El miedo a la alimentación es una dificultad importante que puede surgir en algunos niños y que puede tener diversas causas. Es comprensible que una experiencia negativa relacionada con la alimentación, como el dolor durante la alimentación o procedimientos orales desagradables, pueda provocar un miedo significativo a comer en el niño. Además, la falta de experiencia o la sensación de amenaza al recibir alimentos también puede contribuir al desarrollo de este miedo. Los niños pueden sentirse inseguros o ansiosos al enfrentarse a nuevos alimentos o situaciones relacionadas con la alimentación, lo que puede manifestarse como un miedo generalizado a comer (Kerzner et al., 2015).

Cuando hablamos de los impactos de hábitos alimenticios en el desarrollo de los niños, hablamos de los aciertos y dificultades en el entorno del niño con respeto a la alimentación, es así que, como lo mencionamos anteriormente, la enseñanza de educación en alimentación depende en gran medida del primer entorno que es la familia, si esa enseñanza tiene fundamentos y bases sólidas, podríamos decir que existe ese proceso de apropiación del menor en su conducta saludable, en referencia a la alimentación, pero tampoco se debe dejar de lado que existen algunas dificultades como las que ya se mencionaron y de las cuales se hizo una breve descripción. Con ello lo que se dio a entender es que para unos buenos hábitos de alimentación se requiere una buena enseñanza con el fin de superar esas dificultades. Con esto encontramos que para el desarrollo físico y mental del niño la alimentación es primordial y su objetivo tiene el bienestar de cada uno de ellos, en ese sentido es importante evitar que las dificultades de alimentación se conviertan en cuadros de desnutrición o en problemas alimentarios de mayor gravedad que van afectar el resto de la vida del individuo, pudiendo convertirse en trastornos de salud, ya sea físicos o problemas mentales de gran envergadura, por lo que se recomienda tener una organización adecuada en el proceso de enseñanza, así como tener un eje claro en el desarrollo físico y en el crecimiento mental del niño dentro del entorno social. En el mismo sentido Vygotsky (1978) plantea la teoría del aprendizaje socio constructivista, en la que enfatiza la influencia del entorno social y cultural de los niños. En el contexto de la educación alimentaria, se reconoce la importancia de promover hábitos saludables desde temprana edad a través de la interacción con el entorno familiar, escolar y comunitario.

Cuando se menciona el entorno socio constructivo, estamos hablando de que los niños aprenden sobre la importancia de una alimentación equilibrada y saludable al observar y participar en prácticas alimentarias dentro de su entorno social. Los padres, cuidadores, maestros y otros

adultos significativos desempeñan un papel clave en la promoción de hábitos alimentarios saludables al proporcionar alimentos nutritivos, modelar comportamientos alimentarios positivos y brindar educación sobre nutrición y alimentación equilibrada. Convirtiendo esto en una etapa importante del estilo de vida saludable de un niño, pues esto les ayuda a crear desde la infancia, hábitos alimentarios adecuados que les permitirá alimentarse equilibrada y saludablemente previniendo enfermedades que pueden desencadenarse como consecuencia de los hábitos de alimentación inapropiados.

No alimentar bien a un niño puede afectar el rendimiento académico, pues la relación entre la alimentación y el rendimiento académico es significativa. Una alimentación inadecuada puede tener un impacto negativo en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, lo que a su vez puede afectar su capacidad para aprender y rendir académicamente. Los nutrientes esenciales, como las vitaminas, minerales y ácidos grasos omega-3, juegan un papel fundamental en el desarrollo y funcionamiento del cerebro. La falta de estos nutrientes puede afectar la concentración, la memoria, la atención y la capacidad de procesamiento cognitivo de los niños. Por ejemplo, la deficiencia de hierro puede provocar fatiga y dificultades para concentrarse, mientras que la falta de ácidos grasos omega-3 puede afectar la función cerebral y el estado de ánimo. Haciendo que unos hábitos alimenticios correctos sean claves para el desarrollo cognitivo de los niños (Loor Plaza et al., 2024).

Definitivamente, la alimentación adecuada es crucial para el crecimiento y desarrollo de los niños, así como para su rendimiento físico y mental. Distribuir las comidas a lo largo del día, es una excelente manera de garantizar un suministro constante de energía y nutrientes.

Es recomendable que un niño deba comer 5 veces al día así: Desayuno, Medias nueves, almuerzo, onces y cena. También debemos tener en cuenta que todas las comidas son importantes, pero el desayuno es fundamental ya que es la primera comida y sirve como combustible para arrancar el día y tener un buen desempeño físico y mental. Los niños deben consumir al menos 3 a 4 porciones de fruta al día así: una en desayuno, otra en medias nueves y otra en las onces de la tarde. De verdura, deben consumir al menos 2 porciones así: una en almuerzo y otra en la hora de la cena (Texas Children's Hospital, 2005).

La alimentación adecuada proporciona al cuerpo y al cerebro los nutrientes necesarios para funcionar de manera óptima, lo que se traduce en un mejor desempeño en actividades físicas

mentales y en el rendimiento general del niño en todas las áreas de su vida, ya sean familiares, escolares o sociales.

Con esto podemos mencionar como la alimentación desde la salud debe proporcionar un hábito sano y es por eso que se menciona que una buena dieta en los niños es aquella que incluye todos los grupos de alimentos en cantidades balanceadas cereales y tubérculos, frutas, verduras, lácteos, carnes, aquella que incluye alimentos naturales y que omite al máximo alimentos con calorías “vacías” como son productos ultra procesados, golosinas, comidas rápidas, entre otros que aportan grasas, colesterol y azúcar a la dieta pero que tienen poco valor nutritivo.

Es bueno que el niño genere una buena relación con la alimentación, entienda la importancia de comer de manera saludable, coma despacio y en un lugar apropiado para ello, sin confundir la alimentación con un juego, lo que puede ocurrir si el niño come con distracciones.

La educación nace con el ejemplo, el niño debe estar inmerso en una familia que come de manera saludable. Además, el momento de la alimentación debe ser agradable, en familia, los niños son muy receptivos a los colores, las formas, por ello de pequeños los platos deben ser atractivos con combinación de colores, formas y sabores. Se debe dejar al niño experimentar con las texturas, en sus primeros años permitirle tomar los alimentos con las manos, conforme vaya creciendo dejarlo participar en las compras en el supermercado, dejarlo participar en la preparación de los alimentos, esto facilita el consumo de alimentos nuevos y hace de la alimentación un proceso llamativo y más agradable para ellos.

Por otro lado, se debe tener en cuenta que el niño no debe ser obligado a comer. Ni amenazado por no hacerlo, pues esto generara rechazo o desinterés por sus hábitos alimenticios. Como alternativas se propone algunas ideas con el fin de ayudar a mejorar los hábitos alimenticios, como puede ser establecer horarios fijos de alimentación, evitar dejar al niño “picar” entre las comidas, debido a que esto interfiere con el apetito y la sensación de hambre, recordar que deben servir porciones pequeñas de todos los alimentos sin omitir ningún grupo de estos. Se debe brindar un tiempo fijo para la alimentación (30 minutos, por ejemplo), luego del cual se debe retirar el plato y esperar hasta el siguiente tiempo de comida para volver a ofrecer el alimento, de tal manera como lo señala el modelo ecológico de desarrollo humano propuesto por Bronfenbrenner, que considera que el desarrollo de los individuos está influenciado por diferentes niveles de su entorno como la familia, la escuela, la comunidad y la sociedad en general. En el contexto de la educación

alimentaria se reconoce la importancia de crear entornos favorables que promuevan hábitos alimentarios saludables en todos los niveles (Bronfenbrenner, 1979).

Otro factor muy importante en relación con la malnutrición infantil es la disponibilidad y accesibilidad de alimentos nutritivos, el nivel socioeconómico de las familias, y la influencia de la industria alimentaria en la promoción y comercialización de productos, la falta de acceso a alimentos frescos, saludables y de calidad es un desafío importante, especialmente en comunidades de bajos recursos, donde los alimentos ultra procesados, más baratos y con mayor durabilidad, suelen ser la opción más accesible. Estos alimentos, ricos en azúcares, grasas saturadas y sal, contribuyen a la malnutrición, no solo por la deficiencia de nutrientes esenciales, sino también por el exceso de componentes que pueden desencadenar problemas como la obesidad y otras enfermedades crónicas.

Por lo que es importante considerar el papel del Estado en la formulación e implementación de políticas y programas destinados a prevenir y abordar la malnutrición infantil. El gobierno tiene la responsabilidad de garantizar el acceso equitativo a una alimentación adecuada para todos los niños y niñas del país, así como de promover la educación alimentaria y nutricional en la población, esto implica desarrollar e implementar políticas públicas que aseguren la disponibilidad de alimentos nutritivos y saludables en todos los contextos, particularmente en áreas rurales o marginadas, donde el acceso a estos productos puede ser limitado. Además, el gobierno debe garantizar que los precios de los alimentos saludables sean accesibles para todas las familias, independientemente de su nivel socioeconómico, a través de subsidios o iniciativas que fomenten la producción local de alimentos frescos y nutritivos.

En este sentido, es necesario fortalecer la coordinación intersectorial entre los diferentes actores involucrados, incluyendo instituciones gubernamentales, organizaciones de la sociedad civil, el sector privado y la comunidad en general. Además, se requiere de una mayor inversión en investigación y desarrollo en el campo de la nutrición infantil, así como de programas de capacitación y sensibilización dirigidos a padres, cuidadores y profesionales de la salud.

Por otro lado tenemos que dentro de la caracterización es claro ordenar los hechos correspondientes a la alimentación del niño, también es evidente hablar del individuo como tal, es decir manifestar cuales son las conductas del menor frente al hecho de su alimentación, así como de ver su entorno con respecto al hecho de tener que comer, no por obligación si no por el estado que merece a cada ser humano, hablamos de los diferentes estados y proporciones de la

alimentación, de las dificultades, y en ellos se observa cual es el enfoque que merece describirse en el desarrollo propio de la alimentación, así como el niño percibe su forma de pensar en el hecho de cómo se alimentas sus padres y como de este hecho desprende el hecho de ejercer su propia alimentación, es así que se menciona el enfoque de aptitudes que se centra en el desarrollo de habilidades y competencias en los niños que estudian y que se ve reflejado en el caso de la educación alimentaria propia, se busca que los niños adquieran habilidades como la selección de alimentos nutritivos, la preparación de comidas equilibradas y la toma de decisiones informadas sobre su alimentación.

De lo anterior, se puede referir la capacidad del menor de saber y conocer que influencia tiene en sí mismo la alimentación ordenada como la alimentación que no es equilibrada y poco organizada, en ese sentido se tiene que mencionar los efectos saludables del menor frente al hecho de la educación alimentaria así como el efecto de la malnutrición en el aprendizaje: donde Eilander et al. (2010) menciona que la malnutrición, ya sea por déficit de nutrientes o por exceso de alimentos poco saludables, puede tener efectos negativos en el aprendizaje de los niños, la desnutrición puede afectar la concentración, la memoria, la capacidad de atención y la cognición, mientras que el consumo excesivo de alimentos poco saludables puede contribuir a problemas de salud y dificultades en el rendimiento escolar.

También podemos ver que dentro de estos estudios existen varios factores que inciden en el hecho de la educación del niño frente a su alimentación y como este hecho se traduce en el desarrollo de sus capacidades en el entorno escolar y social, dentro de la investigación es claro resaltar los estudios de nutrición y educación alimentaria basado en el aprendizaje de alimentos como el hecho de su nutrición en los diferentes entornos donde el menor lleva su vida diaria, por tal razón es claro mencionar el estudio de Rizzo y Vera (2016), “La nutrición infantil en la jornada escolar y su incidencia en los aprendizajes de los niños de inicial II de la unidad educativa moderna, Cantón Milagro, año lectivo 2015 – 2016”. El objetivo del trabajo de investigación fue establecer la importancia de los hábitos nutricionales escolares con la finalidad de potenciar el aprendizaje de los niños. En este sentido, la investigación subraya cómo una alimentación adecuada en el entorno escolar puede influir directamente en el rendimiento académico, la atención y las capacidades cognitivas de los estudiantes. Los autores enfatizan que los niños que reciben una nutrición balanceada, que incluye alimentos ricos en vitaminas, minerales, proteínas y ácidos grasos esenciales, tienen mayor energía, mejor concentración y un sistema inmunológico más fuerte, lo

que se traduce en un mejor desempeño en tareas cognitivas y en su participación en actividades escolares.

Una alimentación equilibrada y rica en nutrientes es esencial para el desarrollo integral de las funciones cognitivas en la infancia. Desde la perspectiva de Vygotsky (1978), el entorno en el que se desarrolla el niño incluido el aspecto nutricional juega un papel crucial en la internalización de procesos cognitivos superiores. De igual forma, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2018) destaca que una nutrición adecuada durante los primeros años de vida sienta las bases para un aprendizaje efectivo, ya que mejora el desarrollo neural y fomenta la interacción social que es esencial para la adquisición de conocimientos.

La atención, como proceso cognitivo, permite a los niños focalizar sus recursos mentales en estímulos relevantes y descartar aquellos irrelevantes para el aprendizaje. Una dieta rica en nutrientes, como los ácidos grasos omega-3 y el hierro, optimiza el funcionamiento del sistema nervioso central, facilitando la concentración. Vygotsky (1978) enfatiza que el aprendizaje se produce en contextos sociales enriquecidos, donde la atención sostenida es vital para procesar la información. Asimismo, la OPS (2018) evidencia que niños bien alimentados muestran una mayor capacidad de atención, lo cual repercute positivamente en su desempeño académico.

La memoria es otro componente esencial del aprendizaje, permitiendo la codificación, almacenamiento y recuperación de información. La teoría del procesamiento de la información, que se alinea con las ideas de Vygotsky (1978), sostiene que el ambiente enriquecido, incluyendo una nutrición adecuada, favorece la consolidación de la memoria. En este sentido, la OPS (2018) ha demostrado que una ingesta equilibrada de nutrientes, como las vitaminas del complejo B, potencia la retención y recuperación de información en niños, facilitando la consolidación de nuevos aprendizajes.

El desarrollo del lenguaje, fundamental para la comunicación y la estructuración del pensamiento, también se ve influido por la calidad de la alimentación. Vygotsky (1978) postula que el lenguaje se desarrolla a partir de la interacción social, proceso que se beneficia de un entorno nutricional óptimo. Según la OPS (2018), una alimentación adecuada contribuye al desarrollo de habilidades lingüísticas, ya que los niños que reciben los nutrientes necesarios presentan una mayor capacidad para expresarse y comprender el lenguaje, lo que repercute directamente en su proceso educativo.

En conjunto, la evidencia teórica respalda que los hábitos alimenticios adecuados no solo favorecen la salud física, sino que también potencian funciones cognitivas clave para el aprendizaje, tales como la atención, la memoria y el lenguaje. La integración de estrategias nutricionales en el entorno familiar y escolar se configura como una inversión esencial en el futuro educativo de los niños. En este marco, tanto las aportaciones de Vygotsky (1978) como las observaciones empíricas de la OPS (2018) subrayan la necesidad de promover políticas y prácticas que aseguren una nutrición adecuada desde la primera infancia, maximizando así el potencial de aprendizaje y desarrollo integral.

12. Marco Ético y Legal

La nutrición adecuada y el acceso a una educación de calidad son pilares fundamentales para el desarrollo integral de niños, niñas en todo el mundo. En el ámbito internacional, diversas normativas y compromisos han sido establecidos con el objetivo de garantizar estos derechos fundamentales y promover el bienestar de la infancia y la adolescencia.

En este contexto, la Convención sobre los Derechos del Niño de las Naciones Unidas (Organización de Naciones Unidas [ONU], 1989) ha sido un hito crucial, reconociendo los derechos de los niños a una alimentación adecuada, educación y desarrollo integral. Esta convención, ratificada por un gran número de países, establece un marco global para la protección y promoción de los derechos infantiles, sirviendo como referencia para la elaboración de políticas y programas a nivel nacional.

El estado colombiano reconoce los derechos de los niños, niñas y adolescentes, a través de la Constitución política y la ratificación de tratados internacionales. Estos derechos incluyen el derecho a una alimentación adecuada, a la educación y al desarrollo integral lo cual fundamenta la importancia de garantizar condiciones que favorezcan la nutrición y el aprendizaje en el ámbito escolar (Constitución Política de Colombia, 1991).

Para esto podemos tomar el artículo 44 de la Constitución Política de Colombia el cual establece de manera clara y contundente la importancia de proteger los derechos fundamentales de los niños, reconociendo que estos derechos deben ser prioritarios y que el Estado tiene la responsabilidad de garantizar su cumplimiento. Entre estos derechos, se incluyen la vida, la integridad física, la salud y la alimentación equilibrada.

La priorización de los derechos de los menores refleja el compromiso del Estado colombiano de velar por el bienestar y el desarrollo integral de la niñez. En particular, el derecho a una alimentación equilibrada es fundamental, ya que una buena nutrición durante la infancia no solo contribuye a la salud física, sino que también puede tener un impacto significativo en el desarrollo cognitivo y en el potencial de los niños.

Garantizar una alimentación adecuada para los niños colombianos no solo es una obligación legal, sino también una inversión en el futuro del país. Al promover una alimentación saludable desde temprana edad, se están sentando las bases para que los niños puedan alcanzar su máximo potencial tanto en el ámbito educativo como en el desarrollo personal y profesional.

La Ley 1098 de 2006, conocida como el Código de Infancia y Adolescencia en Colombia, efectivamente tiene un impacto significativo en la nutrición y el aprendizaje de los niños, niñas y adolescentes en el país. Esta ley establece un marco legal integral para la protección y promoción de los derechos de la infancia y la adolescencia, incluyendo aspectos relacionados con la nutrición y el aprendizaje.

Uno de los aspectos clave de esta ley es el reconocimiento de la importancia de una alimentación adecuada y nutritiva en el desarrollo integral de los niños y adolescentes. Se reconoce que una nutrición adecuada no solo es vital para el buen desarrollo físico, sino que también influye en el rendimiento académico y en la calidad de vida en general.

Al garantizar el acceso a una alimentación adecuada, la Ley 1098 contribuye a mejorar la salud y el bienestar de los niños y adolescentes, lo que a su vez puede tener un impacto positivo en su capacidad de aprendizaje y su rendimiento escolar. Además, la ley también puede incluir disposiciones específicas para promover la educación nutricional en las escuelas y comunidades, lo que ayuda a fomentar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana.

En el mismo sentido, El Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031 es un instrumento clave para guiar las políticas y acciones en salud pública en Colombia durante ese período. En cuanto a la promoción de la alimentación saludable y la prevención de la malnutrición, este plan proporciona acciones específicas dirigidas a la población, con un enfoque especial en niños.

Una de las estrategias fundamentales incluidas en el plan es la promoción de la educación alimentaria en entornos escolares. Esta medida reconoce la importancia de impartir conocimientos sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas, lo que puede contribuir significativamente a mejorar la salud y protección de los niños y adolescentes.

Además, el Plan Decenal reconoce que la nutrición y el aprendizaje están influenciados por una serie de factores sociales, económicos y ambientales. Por lo tanto, se proponen estrategias integrales que aborden estas situaciones sociales, como la promoción de estilos de vida saludables y el acceso equitativo a alimentos nutritivos.

Promover estilos de vida saludables, que incluyen una alimentación balanceada, no solo beneficia la salud física de los niños, sino que también puede tener un impacto positivo en su desarrollo cognitivo y su rendimiento académico como se ha venido mencionando anteriormente. Al abordar estos aspectos de manera integral, el Plan Decenal busca garantizar un mejor desarrollo infantil en términos de aprendizaje y bienestar general.

Por otro lado, se cuenta también con El Programa de Alimentación Escolar (PAE), el cual en Colombia es una iniciativa crucial que busca garantizar el acceso a una alimentación adecuada y nutritiva para los estudiantes de escuelas públicas y preescolares en el país. Su objetivo es asegurar que todos los estudiantes, independientemente de su situación económica, tengan acceso a alimentos nutritivos en la escuela. Este programa desempeña un papel fundamental en la promoción de la equidad y la igualdad de oportunidades educativas.

Al proporcionar alimentos en las escuelas, el PAE no solo garantiza una nutrición adecuada para los estudiantes, sino que también contribuye a reducir la deserción escolar. Al brindar un incentivo adicional para que los niños asistan a la escuela, el programa ayuda a garantizar que los estudiantes permanezcan en el sistema educativo y continúen con su proceso de aprendizaje.

Además, la alimentación proporcionada por el PAE puede tener un impacto positivo en los procesos de enseñanza y aprendizaje, debido a que está pensada y basada en dietas que tengan alimentos que aporten a la nutrición de los niños y niñas que se benefician de este servicio. Un estudiante bien alimentado está en mejores condiciones para concentrarse en clase, participar activamente en las actividades escolares y alcanzar su máximo potencial académico.

En resumen, el marco legal en Colombia sobre nutrición saludable y el aprendizaje de los niños se apoya en leyes y programas que garantizan una alimentación adecuada en el ámbito escolar, promueve hábitos saludables y fomenta la educación alimentaria y nutricional como parte integral de la formación académica.

13. Análisis e interpretación de resultados

En este apartado se presentan los resultados correspondientes a cada uno de los objetivos específicos de la investigación. Para ello, se ha realizado una codificación de los sujetos que participaron directamente en el estudio. La codificación empleada para el análisis de los resultados es la siguiente: participante niño (Pn), participante padre de familia (Ppf), participante docente investigadora (Pdi) y referente teórico (Rt).

13.1. Descripción Teórica de los Hábitos Alimenticios y su relación con el Aprendizaje

El primer objetivo específico que corresponde a describir la relación de los hábitos alimenticios y el aprendizaje en los niños y niñas de 3 a 4 años de edad, a partir de la teorización de las categorías de análisis, para el cual se aplicó la técnica de revisión documental como método de recolección de la información necesaria y pertinente que permita llevar a buen término el objetivo planteado. La información recolectada proviene de documentos confiables, todas disponibles en la red de información online; los repositorios consultados van desde revistas científicas hasta bibliotecas de investigación universitarias, toda la información sigue el lineamiento planteado en la categorización del problema de investigación, empezando el análisis e interpretación de los resultados con la categoría de políticas públicas, seguida de rutinas alimentarias y finalmente el aprendizaje.

Los hábitos alimenticios se entienden como el conjunto de conductas adquiridas por una persona respecto al consumo de alimentos, las cuales incluyen la frecuencia, cantidad, tipo y modo de preparación de los mismos. Estos hábitos no son innatos, sino que se forman a lo largo del desarrollo infantil, influenciados por factores familiares, culturales, sociales, económicos y educativos (González & Fajardo, 2019).

Desde una perspectiva conductual, los hábitos alimenticios se adquieren mediante aprendizaje social: los niños observan y reproducen las prácticas alimentarias de sus cuidadores o entorno inmediato (Bandura, 1986). Por ello, el ejemplo de los padres, educadores y cuidadores es fundamental para el desarrollo de comportamientos alimentarios saludables.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del organismo, y que previene enfermedades relacionadas con la nutrición, como obesidad, anemia y

deficiencias vitamínicas. La OMS resalta la importancia de consumir frutas, verduras, cereales integrales, proteínas de calidad y limitar el azúcar, la sal y las grasas saturadas. Por su parte, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2018) sostiene que los hábitos alimentarios son también un reflejo de la cultura y del entorno alimentario de una comunidad. Promover buenos hábitos desde la infancia es clave para establecer patrones saludables en la adultez y mejorar el bienestar general.

En el caso de los niños, los hábitos alimenticios adecuados están estrechamente ligados con el desarrollo cognitivo, emocional y físico. Una alimentación equilibrada contribuye al rendimiento escolar, la atención y la memoria, mientras que los hábitos inadecuados pueden afectar negativamente su desempeño (Acuña et al., 2021).

En definitiva, los hábitos alimenticios son el resultado de un proceso dinámico de aprendizaje y adaptación, que combina factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Su formación desde los primeros años de vida constituye una base esencial para la salud y el desarrollo integral del ser humano.

Por su parte, el aprendizaje en la primera infancia no se limita a la instrucción formal, sino que se da principalmente a través de la exploración, el juego, la imitación y la interacción social. Estas experiencias estimulan el desarrollo neuronal y favorecen la adquisición de competencias básicas como el lenguaje, la autorregulación emocional y las habilidades sociales (Papalia & Feldman, 2017).

Desde el punto de vista de la psicología del desarrollo, varios teóricos han explicado cómo ocurre este proceso:

Jean Piaget (1952) en su teoría del desarrollo cognitivo, plantea que el niño construye activamente su conocimiento a través de la asimilación y la acomodación de experiencias, dando lugar a estructuras cognitivas cada vez más complejas. En la primera infancia, los niños transitan por los estadios sensoriomotor (0-2 años) y preoperacional (2-7 años), en los que el pensamiento simbólico y el lenguaje emergen como herramientas fundamentales para el aprendizaje.

Lev Vygotsky (1979) en la teoría sociocultural, resalta el papel del contexto social y la mediación del adulto en el aprendizaje. Introduce el concepto de Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), definida como la distancia entre lo que el niño puede hacer por sí mismo y lo que puede lograr con ayuda de otros. Este enfoque subraya la importancia del lenguaje, la interacción y la cultura como motores del desarrollo cognitivo.

Jerome Bruner (1983) en la teoría del aprendizaje por descubrimiento, considera que los niños aprenden mejor cuando participan activamente en la construcción del conocimiento, mediante la exploración y el descubrimiento guiado. Propone tres modos de representación del conocimiento, así: enactiva, icónica y simbólica estas se desarrollan progresivamente durante la infancia del individuo.

Howard Gardner (1983) en su teoría de las inteligencias múltiples, amplía la concepción tradicional del aprendizaje al postular que existen múltiples tipos de inteligencia (lingüística, lógico-matemática, musical, corporal, interpersonal, intrapersonal, naturalista, etc.). Este enfoque reconoce la diversidad en las formas de aprender y destaca la necesidad de entornos educativos que estimulen diferentes capacidades desde la primera infancia.

María Montessori (1912) en el Enfoque del aprendizaje autónomo, sostiene que los niños poseen una capacidad natural para aprender a través de la exploración sensorial y la manipulación del entorno. Su enfoque promueve la autonomía, la autodisciplina y el aprendizaje a partir de materiales concretos, adaptados a los ritmos individuales.

En conjunto, estos aportes teóricos coinciden en que la primera infancia es una etapa crítica para el aprendizaje, donde las experiencias tempranas, especialmente las interacciones afectivas y cognitiva determinan el desarrollo integral del niño. Una educación que promueva la curiosidad, el juego y la interacción social contribuye a establecer bases sólidas para el pensamiento, la creatividad y el bienestar futuro (Bronfenbrenner, 1987; UNESCO, 2021).

13.1.1. Categoría Políticas Públicas: Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) y el PAE

En Colombia, la garantía de una adecuada alimentación en la niñez ha sido priorizada a través de diversas políticas públicas, entre las que destacan el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) y el Programa de Alimentación Escolar (PAE). Ambos instrumentos reflejan el compromiso estatal con la protección del derecho a la alimentación y su vinculación con el aprendizaje.

El Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) actualizado en su versión 2021–2031 establece como objetivo general “garantizar la disponibilidad, acceso, consumo y aprovechamiento biológico de alimentos inocuos y nutritivos para toda la población, en especial la infantil, como base del desarrollo humano y social” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021). El PNSAN reconoce que una alimentación adecuada durante la primera

infancia es esencial para el desarrollo cognitivo, físico y emocional, y propone estrategias educativas intersectoriales para fomentar entornos escolares saludables y la educación alimentaria y nutricional como parte del proceso formativo.

Por su parte, el Programa de Alimentación Escolar (PAE), creado por la Ley 715 de 2001 y reglamentado posteriormente por el Decreto 1852 de 2015, tiene como finalidad “contribuir al acceso con permanencia escolar y al mejoramiento del aprendizaje de los niños, niñas y adolescentes” a través de la entrega de un complemento alimentario durante la jornada escolar (Ministerio de Educación Nacional [MEN], 2019). Este programa busca no solo suplir requerimientos nutricionales, sino también fortalecer los hábitos alimentarios saludables y promover la equidad social en contextos vulnerables.

En coherencia con lo anterior, el PAE se convierte en un espacio pedagógico que integra la nutrición con la formación. A través de la alimentación, los niños aprenden rutinas, normas de convivencia, valores como la gratitud y el cuidado, y desarrollan una conciencia sobre la importancia de comer saludablemente. Así, la escuela se consolida como un entorno de aprendizaje integral, donde el acto de alimentarse se convierte en una práctica educativa que refuerza la formación cognitiva, social y emocional.

Finalmente, el PNSAN y el PAE articulan los esfuerzos del Estado colombiano con los enfoques teóricos del aprendizaje infantil, pues ambos reconocen que nutrición y educación son dimensiones inseparables del desarrollo humano. Desde esta perspectiva, garantizar una alimentación equilibrada y promover hábitos saludables desde la primera infancia no solo responde a un derecho fundamental, sino que constituye una estrategia de aprendizaje para la vida.

13.1.2. Categoría Prácticas Alimentarias: Contexto Familiar y Comunitario

Continuando con el desarrollo del trabajo de investigación. La siguiente categoría a analizar son las prácticas alimentarias en el contexto familiar como en el comunitario. El trabajo de Monteiro et al. (2019) y el de López y Pérez (2018) concuerdan en que el ámbito familiar como el comunitario son relevantes en la consolidación de los hábitos alimenticios de un individuo, el primero plantea que las decisiones alimenticias dentro del núcleo familiar enmarcadas en el consumo de alimentos ultraprocesados pueden impactar negativamente en la nutrición de sus integrantes destacando particularmente los efectos nocivos sobre los menores que a la vez repercute en el aprendizaje y el segundo destaca que la comunidad es fundamental en los procesos de seguridad alimentaria, evidenciando cómo el apoyo y la participación comunitaria pueden

fortalecer las prácticas alimentarias en el entorno familiar. Desafortunadamente el consumo de alimentos ultraprocesados no tienen distinción social, la facilidad de preparación y los bajos costos de adquisición son factores que hacen que las familias colombianas se inclinen por el consumo de estos alimentos. En la actualidad el marketing televisivo y la difusión por redes sociales son relevantes a la hora de elegir que va a consumir la familia colombiana. El gobierno nacional implemento el impuesto a los alimentos procesados como un aporte a la economía nacional y a la fomentación del consumo de alimentos naturales que aporte nutrientes esenciales para el desarrollo de los seres humanos, que desde el punto de vista educativo impacta de manera directa el aprendizaje y el desarrollo integral del menor.

Desde la perspectiva de Vygotsky (1979), el aprendizaje infantil se desarrolla mediante la mediación social y la participación en actividades culturales compartidas. En este sentido, las prácticas alimentarias —como los horarios de comida, las normas de la mesa o la elección de alimentos— son escenarios privilegiados para el desarrollo de hábitos, lenguaje y autorregulación. Del mismo modo, Bandura (1986) sostiene que los hábitos se adquieren por observación e imitación, lo que resalta la importancia del ejemplo familiar y escolar en la formación de comportamientos alimentarios saludables.

13.1.3. Categoría Aprendizaje: Atención, Memoria y Lenguaje

Finalmente, se realiza el análisis e interpretación de resultados para la categoría de aprendizaje referente al primer objetivo específico. Ardila y Rosselli (2019) ofrecen un marco neuropsicológico que relaciona la nutrición con procesos neurobiológicos relacionados con la atención, la memoria y el lenguaje, numerosos estudios científicos afirman que una alimentación adecuada proporciona insumos físicos necesarios para el funcionamiento cerebral, además, puede optimizar la estructura y la conectividad neuronal, facilitando la consolidación de aprendizajes, lo que relaciona directamente la importancia de una dieta balanceada, acompañada de unos buenos hábitos alimenticios son propicios para fortalecer los procesos neurológicos que plantea el autor y que repercuten en la potencialidad del aprendizaje de los niños y niñas.

La alimentación adecuada es también un determinante fundamental del rendimiento académico y del desarrollo cognitivo. Una nutrición equilibrada permite al niño mantener niveles óptimos de concentración, atención y memoria (Acuña et al., 2021). Por ello, promover hábitos alimenticios saludables desde los entornos educativos contribuye no solo al bienestar físico, sino también al aprendizaje significativo.

Por otro lado, Grantham-McGregor et al. (2007), Taras (2005) y Vásquez y López (2021) concuerdan en que los primeros años de vida son fundamentales para el establecimiento de unos buenos hábitos alimenticios que sienta las bases para el desarrollo de funciones cognitivas fundamentales, destacando el papel fundamental que cumple la alimentación en todos estos procesos cognitivos; el déficit en la ingesta de nutrientes impactan negativamente en la capacidad de atención y en la memoria, factores que inciden directamente en la adquisición de conocimientos, es decir que las prácticas alimentarias deficientes no solo afectan la salud física, sino que repercuten también en el ámbito educativo, lo que justifica la necesidad de intervenciones nutricionales en contextos escolares para mejorar el desempeño académico.

Complementariamente los autores coinciden en que la adopción de prácticas alimentarias saludables en el hogar y la comunidad favorece el fortalecimiento de habilidades como la atención, la memoria y el lenguaje. Lo que destaca la importancia de la educación nutricional y la promoción de hábitos alimenticios adecuados desde temprana edad para potenciar significativamente la capacidad de aprendizaje y la autorregulación en los niños. Este aporte resulta fundamental para comprender la importancia de fomentar estilos de vida saludables que se traduzcan en mejoras en el rendimiento escolar.

En síntesis, la integración de los aportes de Grantham-McGregor et al. (2007), Acuña et al. (2021), Taras (2005), Vásquez y López (2021) y Ardila y Rosselli (2019) permite establecer una relación estrecha entre la nutrición, los hábitos alimenticios y el desarrollo cognitivo, y su repercusión en el aprendizaje. La evidencia revisada indica que garantizar una alimentación equilibrada en la infancia es fundamental para el desarrollo de habilidades cognitivas críticas, lo que se traduce en un mejor desempeño académico y en la formación integral de los niños. Este análisis respalda la formulación de políticas públicas y programas educativos que integren intervenciones nutricionales y de promoción de hábitos saludables, resaltando la necesidad de un abordaje interdisciplinario para potenciar el desarrollo cognitivo y mejorar la calidad educativa en todos los niveles.

13.2. Prácticas de Alimentación de la Población de Estudio

En relación al segundo objetivo específico, definido como identificar las prácticas de alimentación que se promueven en la población de análisis, se empleó la entrevista y la observación participante como técnicas de recolección de información, las fuentes de recolección de información fueron los niños y padres de familia. La observación se llevó a cabo mediante

actividades lúdico-pedagógicas que permitieron registrar el comportamiento de los niños en un entorno natural como se muestra en la figura 3 más adelante. Por otra parte, la entrevista realizada a padres de familia se aplicó de manera individual y haciendo uso del tiempo disponible por los padres, acotando que en su mayoría las familias que hacen uso del hogar comunitario son agricultores por lo que el tiempo que dispones para recoger a sus hijos es muy limitado; la evidencia de la entrevista a padres de familia se presenta en la figura 4.

Figura 3

Actividades lúdico-pedagógicas en campo





Nota. Las ilustraciones evidencia la aplicación de las actividades ludico-pedagógicas en el hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2. Fuente: Autoría propia.

Figura 4

Entrevista a padres de familia.





Nota. La imágenes evidencia la aplicación de la entrevista a padres de familia de los menores que frecuentan en hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2. Fuente: Autoria propia.

Con respecto a las políticas públicas y el conocimiento de los padres sobre estas se aplicó en la entrevista la siguiente pregunta: ¿Considera que las acciones de la política pública nacional han impactado la alimentación y el aprendizaje de su hijo/a?, las respuestas de los padres de familia tienen un común denominador. Ninguno manifiesta conocer políticas públicas que fomenten la buena alimentación de sus hijos y que ayuden en sus procesos de aprendizaje. En soporte se obtuvieron respuestas como: “No conozco ninguna política que hable sobre el tema”, “Sé que existe la política pública de cero a siempre que protege los derechos de los menores en todos los ámbitos”, “Como padre no conozco ninguna política educativa, pero la madre de mi hija me sabe explicar de las que ella conoce y existen aquí en Colombia por ejemplo el PAE y el plan nacional de alimentación”, “En las redes sociales se mencionan políticas que protegen a los niños, pero no conozco ninguna que hable de hábitos de alimentación y aprendizaje”, entre otras muy similares.

De esta manera, en la categoría de políticas públicas, se identificó el papel del Programa de Alimentación Escolar (PAE) y otras estrategias estatales como el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) y la política De Cero a Siempre, orientadas a garantizar una alimentación balanceada en el contexto escolar. Sin embargo, se evidenció que muchos padres desconocen el impacto de estas políticas, lo que revela una brecha en su difusión y ejecución. Esta situación destaca la necesidad de fortalecer la implementación y supervisión de los programas estatales, de modo que se complementen adecuadamente con la educación nutricional formal y se promueva el aprendizaje alimentario también en el hogar. Grech-Santi (2024) resalta que, muchas políticas públicas se diseñan para reducir desigualdades, sin embargo, su impacto efectivo queda condicionado por la capacidad de la población para acceder, comprender y apropiarse de lo digital.

Las prácticas alimentarias se miden desde la entrevista con la pregunta 1, 2, y 3 (Ver formato entrevista en el Anexo C), las respuestas más representativas a esas preguntas y que aportan información relevante a la investigación se describen a continuación: Ppf1 “La mayoría de las veces soy yo la encargada de brindar los alimentos a mi hija; pero hay días no muy frecuentes que la encargada de esta tarea es mi hermana, soy ama de casa, pero trabajo en labores agrícolas de vez en cuando”. “Normalmente el desayuno se toma a las 6 o 7 de la mañana, el almuerzo a la 1 de la tarde y la cena a las 5 a más tardar” “Para mí fue importante enseñar a mi hija a consumir todos los alimentos desde muy pequeña, porque no siempre se tiene para comprar el mercado”, Ppf4 “En casa me encargo personalmente de la alimentación de mi hijo todos los días”. “los horarios del desayuno son a las 7 am, el almuerzo a las 2pm y la cena a las 5pm”. “La comida que más le gusta a mi hijo es la carne, pollo, el pan, la leche y salchipapas, generalmente es lo que más consumimos”, Ppf6 “Únicamente es mi responsabilidad brindar los alimentos en casa”. “soy muy puntual en el desayuno a las 6:30 am, el almuerzo a la 1pm y la cena 5 de la tarde”. “No es problema para que consuma los alimentos a excepción de la cebolla y la arracacha que no le gusta en ninguna presentación”, Ppf8 “Generalmente me encargo yo como madre de la alimentación de mi hija, pero en algunas ocasiones por las cuales no me encontrar en mi casa lo hace mi hijo mayor quien cuida de mi hija también”. “Desayunamos a las 6 de la mañana, almorzamos a las 12 del medio día y la cena a las 5 pm”. “Como madre nunca me gusta exigirles a que coman alimentos que no le agrada, pues los dejo que coman lo que les gusta”, Ppf10 “Quien se encarga de la alimentación de mi hija es la abuela materna, pues por mi trabajo no tengo el tiempo suficiente para estar con ella”. “en casa desayunamos a las 7 de la mañana, se almuerza a la 1 o 2 de la tarde y la cena a las 5”. “Para

mí siempre ha sido importante que mi hija tenga una buena alimentación desde muy pequeña y gracias a esto no he tenido ninguna complicación al momento de ofrecer los alimento”, entre otras.

La relación entre los hábitos alimentarios y el aprendizaje en niños de 3 a 4 años está influida principalmente por el entorno familiar, especialmente por la transmisión de prácticas nutricionales en casa. Por ejemplo, el testimonio de Ppf1 y otras indican que la responsabilidad de la alimentación recae en su mayoría sobre la madre, lo que refuerza la importancia del rol materno en la formación de hábitos saludables. Lo anterior lo sustenta Domínguez-Vásquez, et al. (2008) en su trabajo de investigación donde determina que, en la infancia, la madre es la principal responsable de la transmisión al hijo de las pautas alimentarias saludables que podrían prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación. Estos hábitos, establecidos desde edades tempranas, tienen un impacto directo en el desarrollo de habilidades cognitivas como la atención, la memoria y el lenguaje.

Asimismo, se destaca que el hogar es el primer espacio de aprendizaje donde los niños adquieren no solo costumbres y creencias, sino también prácticas alimentarias que influirán en su desarrollo cognitivo. Los testimonios de Ppf8 y Ppf10 evidencian que, aunque existen diferencias en la forma de imponer las costumbres alimenticias, la influencia de la familia es determinante para que los niños aprendan a aceptar y disfrutar alimentos saludables. Teóricos como Basulto (2013) y Wilson (2015), complementan esta visión al señalar que las preferencias alimentarias se forjan mediante la exposición repetida a ciertos alimentos, lo cual se traduce en comportamientos que pueden favorecer o dificultar el aprendizaje sino se trabajan de manera adecuada.

Las respuesta evidencia que dentro del hogar hay horarios establecidos para el consumo de los alimento, horarios similares para cada una de las familiar, esto se puede explicar desde la cultura y las costumbres de la comunidad, puesto que sus actividades agrícolas con el pasar de los años han establecido ciclos muy específicos para cada una de las actividades, en el hogar los horarios para la toma de los alimentos se encuentran acotados en hora muy específicas quisa únicas donde el encargado del suministro de los alimento se encuentra en casa. Las respuestas también revelan que los niños se inclinan por el consumo de alimentos menos saludables, como embutidos, pan o salchipapas, a pesar de existir horarios de comida establecidos. Este fenómeno se explica, en parte, por la transición hacia el consumo de alimentos procesados, pese a la tradición agrícola de la comunidad. A propósito, Basulto (2013) subraya que, si bien la regularidad en los horarios puede fomentar hábitos positivos, la calidad de los alimentos es determinante para proporcionar

los nutrientes necesarios para un desarrollo cognitivo óptimo, y la presencia de alimentos ultraprocesados puede limitar este proceso.

Ahora bien, en cuanto a las actividades lúdico – pedagógicas de intervención aplicadas en el hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2 permitieron identificar situaciones muy particulares como se describe a continuación: Actividad Cuenta cuentos (descripción de la actividad en Tabla 2), se observa que los niños identifican fácilmente los alimentos saludables de los no saludables a través del cuento, sin embargo, algunos niños relacionados con algún déficit alimentario presentan problemas para atender las indicaciones de subrayar e identificar colores en la guía, asimismo se identifica en la hora del almuerzo que algunos pequeños no toman sus alimentos, no se comunican con claridad con sus semejantes y su energía es baja en comparación con sus compañeros. Con la actividad Comida saludable (ver descripción de actividad en Tabla 2), se proporciona información valiosa que permite a los menores distinguir entre alimentos saludables y los no saludables de esta manera se crea en el menor conocimiento básico que le ayudara a elegir mejor lo que consume; de esta actividad se identifica que los menores retienen la información de manera satisfactoria recuerdan lo aprendido en intervenciones anteriores, pero sus desarrollo mental no coincide con la etapa de desarrollo físico y cognitivo para su edad (en algunos casos), ya que algunos pequeños no son capaces de identificar colores primarios, no reconocen con claridad los miembros de su familia, presentan descontrol motriz y no cuentan de corrido los números del 1 al 5.

Figura 5

Actividades practicas



Nota. La imagen a la izquierda consistía en encerrar en los alimentos saludables en verde y los no saludables en rojo, no se atendió la indicación. La imagen de la derecha media la motricidad fina al seguir el trazo discontinuo y unir los segmentos con un color, unos cuantos no fueron capaces de completar la actividad. Fuente: Autoría propia.

Las observaciones realizadas en el hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2 proporcionan evidencia empírica que refuerza la relación entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje en niños de 3 a 4 años. Durante las sesiones, se observó que una dieta rica en alimentos procesados y la escasa presencia de alimentos saludables en el hogar (soportada en entrevista a padres de familia), se asocian con dificultades en el desarrollo motor y cognitivo. Estas se manifestaron en problemas para identificar colores o números y en estados de ánimo bajos durante las actividades.

Las intervenciones pedagógicas, como Cuenta Cuentos y Comida Saludable, mostraron que, aunque los niños distinguen entre alimentos saludables y no saludables, la práctica diaria en el hogar, caracterizada por un consumo desordenado, afecta negativamente su energía y capacidad de atención, aspectos fundamentales para el aprendizaje. En este particular, Choque-Quispe, et al (2023), afirma que una ingesta a base de alimentos procesados y ultraprocesados afecta drásticamente la atención, la memoria y el lenguaje. Las alteraciones nutricionales y metabólicas comprometen el desarrollo neurocognitivo en edades tempranas, disminuyendo el rendimiento académico y las habilidades cognitivas necesarias para el éxito escolar y la integración social.

Los testimonios de los cuidadores y las interacciones observadas confirman que las decisiones alimentarias en casa, muchas veces motivadas por la facilidad de preparación, influyen directamente en la retención y aplicación del conocimiento por parte de los niños. Estos hallazgos subrayan la importancia de fortalecer tanto las prácticas alimentarias en el hogar como las estrategias educativas y de salud, con el fin de promover un desarrollo integral que sustente el proceso de aprendizaje en la primera infancia.

13.3. Los Hábitos Alimenticios y la Incidencia en el Aprendizaje de los Niños y Niñas

Finalmente, se realiza el análisis e interpretación de resultados correspondientes al tercer objetivo específico: analizar el desarrollo de los hábitos de alimentación de los niños y niñas, y su incidencia en los procesos de aprendizaje, para lo cual se aplica las técnicas de recolección de la información grupo focal y diario de campo. Los instrumentos que soportan las técnicas aplicadas son el formato de grupo focal (Ver figura 6) y cuaderno de notas respectivamente, la aplicación de

estas herramientas se lleva a cabo en una sección con padres donde se implementa un taller informativo y un espacio para discusión sobre sus realidades; el cuaderno de notas se utiliza de manera simultánea al grupo focal. La facilitadora registra sus observaciones de forma discreta, sin interrumpir la dinámica de la discusión. Esta técnica permite capturar información valiosa que complementa la información obtenida a través de la transcripción del grupo focal, proporcionando una visión más rica y completa de los datos.

La discusión en el grupo focal con padres de familia se abre con la incógnita ¿Qué son los hábitos alimenticios?; a medida que avanza la discusión ir identificando el impacto de los mismos sobre los procesos de aprendizaje en los niños y niñas desde las rutinas alimentarias centradas en el hogar y sustentado en los testimonios que los padres de familia exponen en esta actividad.

Figura 6

Grupo focal Mis Primero Paso 2



Nota. Discusión grupo focal. Fuente: Autoría propia.

13.3.1 Rutinas Alimentarias.

Para la categoría de rutinas alimentarias en el contexto familiar y comunitario las percepciones de los padres del hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2 del municipio el Peñol Nariño, reflejan la complejidad de establecer rutinas alimentarias saludables. La dificultad para lograr variedad y equilibrio en la dieta a pesar del deseo de los padres, se ve influenciada por factores socioeconómicos y culturales como refleja la intervención de un padre de familia “El tiempo es un factor importante, a veces con el trabajo es difícil preparar comidas elaboradas. El costo también es un tema, las opciones más saludables suelen ser más caras”. Las madres trabajadoras, como se señala en las notas de Pdi, a menudo enfrentan limitaciones de tiempo que las llevan a optar por alimentos de fácil preparación, incluyendo productos procesados. Esta realidad, como indican Monteiro et al. (2019), puede comprometer la calidad nutricional de la dieta infantil, lo que a su vez puede tener implicaciones en su desarrollo cognitivo.

La cultura también juega un papel importante en la configuración de las rutinas alimentarias, como sugieren Vásquez y López (2021). Las preferencias alimentarias y las prácticas culinarias transmitidas culturalmente pueden influir en las elecciones de alimentos y en la aceptación de nuevos sabores por parte de los niños. Lo que lleva la estructuración de rutinas que pueden favorecer o limitar el desarrollo de las capacidades cognitivas esenciales. Para los padres de familia del hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2 es un desafío diario la elección de los alimentos; “Pero creo que lo más difícil son las preferencias de los niños. A veces se cierran en que solo quieren comer ciertas cosas y es una lucha constante”, las preferencias alimentarias de los menores son muy variadas, generalmente no controladas por los padres ya que prefieren que el menor tome algún tipo de alimento en lugar de no hacerlo.

13.3.2 Aprendizaje

En el aprendizaje, categoría primaria de esta investigación, la observación de los padres sobre la influencia de la alimentación en la atención y concentración de su hijo se alinea con la investigación. La omisión del desayuno, como señala Taras (2005), y el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar (Wilson, 2015) pueden afectar negativamente los niveles de glucosa en sangre y la disponibilidad de nutrientes esenciales para el cerebro (Grantham-McGregor et al., 2007), impactando la función cognitiva, respecto a estas afirmaciones los padres de familia exponen que “si se saltan el desayuno o come algo muy dulce, al rato está como más irritable y le

cuesta concentrarse. En cambio, si tiene una comida balanceada, lo veo más activos y receptivos”, “presenta momentos de actividad excesiva cuando consume dulces por ejemplo y es difícil lograr que se concentre en alguna tarea en casa”, lo que corrobora las hipótesis empíricas de los autores. La energía y la motivación son cruciales para el aprendizaje activo y el desarrollo del lenguaje (Vygotsky, 1978), también parecen estar relacionadas con la nutrición, como se observa en el caso de la menor con baja energía en el hogar comunitario.

La observación de Ppf13 sobre la hiperactividad tras el consumo de dulces, aunque no concluyente en términos de causalidad directa, es consistente con estudios que sugieren una correlación entre el consumo elevado de azúcares y alteraciones en el comportamiento infantil, aunque los mecanismos exactos aún se investigan (Wilson, 2015), pero sugieren una relación directa entre el consumo de alimentos elevados en azúcar y el comportamiento del sujeto que puede repercutir en retrasos significativos del aprendizaje.

Por otro lado, las observaciones en el hogar comunitario bajo el cuaderno de notas de la docente investigadora, proporcionan ejemplos concretos del impacto de los hábitos alimenticios en el desarrollo integral del niño. Las notas de Pdi enfatiza en una menor que no consume alimentos y muestra baja energía y limitación en la interacción social podría estar sufriendo las consecuencias de una nutrición inadecuada en su desarrollo cognitivo y social. La falta de energía y la limitada interacción pueden afectar su capacidad para participar en actividades de aprendizaje y construir relaciones con sus pares, lo que se relaciona con las teorías de Piaget (1950) y Vygotsky (1978), que enfatizan la importancia de la exploración activa y las interacciones sociales para el desarrollo cognitivo.

El caso del menor que consume dulces y paquetes con frecuencia, presenta dificultades de comprensión y atención en el aula refuerza la hipótesis de que una dieta rica en azúcares y baja en nutrientes puede afectar la función ejecutiva y la capacidad de concentración, habilidades fundamentales para el aprendizaje (Ardila & Rosselli, 2019).

Es importante considerar que los hábitos alimenticios están influenciados por múltiples factores, incluyendo el entorno familiar, el acceso a recursos, la educación nutricional y las políticas públicas. La falta de capacitación en temas de hábitos alimenticios y aprendizaje, señalada por los Pdi, subraya la necesidad de intervenciones educativas dirigidas a padres y cuidadores.

Los datos recopilados, tanto de las experiencias de los padres como de las observaciones en el entorno del hogar comunitario, convergen en señalar la estrecha relación entre los hábitos

alimenticios y el aprendizaje en la primera infancia. Las dificultades para establecer rutinas alimentarias saludables, influenciadas por factores socioeconómicos, culturales y la falta de capacitación, parecen tener un impacto directo en la capacidad de los niños para concentrarse, recordar y comunicarse.

La dependencia de alimentos procesados, impulsada por la practicidad, puede comprometer la ingesta de nutrientes esenciales para el desarrollo cerebral y, por lo tanto, afectar el rendimiento cognitivo. La observación de que los padres se muestran entusiastas, pero carecen de capacitación (Pdi) subraya la necesidad de intervenciones educativas que proporcionen herramientas y conocimientos para promover hábitos alimenticios saludables.

En última instancia, este análisis refuerza la idea de que la nutrición es un pilar fundamental para el desarrollo integral de los niños, abordar los hábitos alimenticios desde una perspectiva holística, considerando el contexto familiar y comunitario, y proporcionando apoyo y educación a los padres, es esencial para optimizar el aprendizaje y el bienestar de los niños y niñas en edad preescolar.

Ahora bien, a partir del análisis de la información recolectada en el desarrollo de la investigación emergió una categoría compuesta que agrupa dos dimensiones fundamentales del desarrollo infantil: el desarrollo físico y el estado emocional. Estas dimensiones se revelaron como variables interrelacionadas e influidas directamente por los hábitos alimenticios, afectando significativamente el proceso de aprendizaje en la primera infancia.

En cuanto al desarrollo físico, se identificó que los niños y niñas que presentaban una alimentación equilibrada, caracterizada por una ingesta adecuada, mostraban niveles de energía apropiados para su edad y mayor disposición para participar en actividades pedagógicas. Estos hallazgos coinciden con estudios que resaltan la importancia de una nutrición adecuada en la maduración neurológica y motriz, esenciales para la adquisición de habilidades cognitivas y de aprendizaje. En contraste, los infantes con hábitos alimenticios inadecuados evidenciaron signos de desnutrición, menor capacidad para sostener la atención y la actividad física dentro del entorno escolar.

Paralelamente, el estado emocional surgió como un componente estrechamente vinculado a la alimentación. Se observó que una nutrición deficiente no solo impacta la salud física, sino que también repercute en el comportamiento emocional del niño, manifestándose en episodios de irritabilidad, ansiedad, desmotivación y baja tolerancia a la frustración. Por el contrario, una dieta

equilibrada se asoció con una mayor estabilidad emocional, mejor regulación de las emociones y una actitud más positiva frente al aprendizaje. Estos hallazgos evidencian que los hábitos alimenticios influyen de manera integral en el desarrollo infantil, afectando tanto el cuerpo como la mente, por ende, determinando en gran medida las condiciones para un aprendizaje efectivo.

14. Conclusiones

- El análisis documental permitió evidenciar que los hábitos alimenticios influyen significativamente en el aprendizaje de niños y niñas de 3 a 4 años, al incidir directamente en funciones cognitivas como la memoria, la atención y el lenguaje. Las políticas públicas, como el PAE y el PNSAN, han sido clave para mitigar la malnutrición, aunque enfrentan desafíos en su implementación y cobertura, especialmente en contextos rurales. Además, las rutinas alimentarias en el hogar y la comunidad reflejan desigualdades sociales que afectan la consolidación de hábitos saludables. La evidencia muestra que una nutrición adecuada, acompañada de educación alimentaria y articulación intersectorial, es esencial para el desarrollo integral y el rendimiento escolar en la infancia.
- Se evidenció que el núcleo familiar desempeña un papel fundamental en la construcción de hábitos alimentarios y en el desarrollo cognitivo de los niños; en el hogar se destaca la influencia de la madre como principal agente transmisor de prácticas saludables. Lo anterior deja en evidencia la necesidad de fortalecer las capacidades y conocimientos dentro de la familia para garantizar una nutrición consciente desde la primera infancia. En concordancia, la alimentación en la primera infancia incide directamente en el proceso de aprendizaje, ya que una dieta equilibrada no solo favorece el desarrollo físico, sino también habilidades cognitivas esenciales como la atención, la memoria y el lenguaje. Se observó que los niños expuestos regularmente a alimentos saludables y a rutinas alimenticias organizadas presentan mayores niveles de concentración y disposición para el aprendizaje, mientras que una dieta basada en alimentos ultraprocesados se asocia con dificultades en el desarrollo cognitivo y emocional, afectando negativamente su desempeño académico.
- Existen políticas que buscan cuidar el bienestar de los más pequeños, sin embargo, no se ven reflejadas en el día a día de las familias, especialmente en zonas rurales, estas estrategias no siempre llegan con fuerza. Los padres mencionan que no reciben formación suficiente sobre cómo alimentar bien a sus hijos ni sobre cómo esto impacta en su aprendizaje, lo cual revela una brecha importante entre lo que se promete y lo que realmente se vive. Por otra parte, analizar los hábitos de alimentación en la primera

infancia permite comprender cómo la manera en que los niños se alimentan cada día influye directamente en su energía, su concentración, su comportamiento y, por ende, en su capacidad para aprender. A partir de las experiencias compartidas por padres y cuidadoras del hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2, se evidencia que, las familias muestran un gran interés en que sus hijos estén bien alimentados, pero muchas veces se enfrentan a barreras como el poco tiempo, los recursos económicos limitados o la falta de orientación dificultan la construcción de rutinas alimentarias saludables. Estas situaciones, en muchos casos, se refleja en niños con baja energía, dificultades de atención o conductas alteradas, lo que afecta su desarrollo cognitivo y social.

- En definitiva, se pudo comprender que los hábitos alimenticios tienen una influencia significativa en el aprendizaje de los niños y niñas de 3 a 4 años del hogar comunitario Mis Primeros Pasos 2, ya que una alimentación adecuada no solo contribuye al desarrollo físico y neurológico, sino que también incide directamente en la atención, concentración y disposición para el aprendizaje. A través del análisis documental, las entrevistas, las observaciones y el grupo focal, se evidenció que una dieta equilibrada favorece el desempeño cognitivo, mientras que deficiencias nutricionales pueden traducirse en dificultades de aprendizaje, falta de motivación e incluso problemas de conducta. Además, se identificó que factores como el entorno familiar, la educación nutricional y las políticas institucionales influyen de forma directa en la formación de estos hábitos. Por tanto, fortalecer una cultura alimentaria saludable desde edades tempranas resulta fundamental para garantizar procesos de aprendizaje significativos y sostenidos, sin embargo, es necesario profundizar en otras investigaciones posteriores como el estado físico y emocional afectan los procesos de aprendizaje para lograr caracterizar desde todos los ángulos la influencia de las rutinas alimentarias sobre estos aspectos.

15. Recomendaciones

Desde el sistema educativo y de salud, es fundamental implementar estrategias de educación nutricional dirigidas a madres, padres y cuidadores, que fortalezcan sus capacidades para tomar decisiones alimentarias conscientes y sostenibles. Estos procesos deben estar adaptados al contexto sociocultural y a las condiciones económicas de las familias, promoviendo una comprensión clara sobre cómo la alimentación impacta en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños y niñas. La formación puede realizarse mediante talleres comunitarios, materiales impresos y digitales, y acompañamientos pedagógicos desde y hacia los hogares comunitarios.

Los padres y cuidadores deben ser reconocidos como actores fundamentales en la consolidación de hábitos alimentarios. Por ello, se sugiere a las entidades educativas y de salud locales, diseñar estrategias de vinculación que promuevan la corresponsabilidad y el acompañamiento en la formación alimentaria de sus hijos. Espacios como escuelas de familia, grupos de apoyo o encuentros comunitarios favorecen el diálogo, el intercambio de saberes y el fortalecimiento del vínculo entre hogar y entorno educativo.

Es importante que las instituciones de educación superior promuevan nuevas investigaciones que exploren en mayor profundidad la relación entre estado nutricional, bienestar emocional y procesos de aprendizaje. Del mismo modo, se recomienda establecer mecanismos de seguimiento individualizado en los hogares comunitarios, que permitan identificar signos de riesgo nutricional y diseñar intervenciones ajustadas a las características particulares de cada niño o niña. Esta atención personalizada contribuye a un desarrollo más armónico e integral durante los primeros años de vida.

Referencias

- Ariza, J. F., & Rojas, S. L. (2020). ¿Mejora el Programa de Alimentación Escolar (PAE) el desempeño académico de los estudiantes en Ibagué? *Revista Facultad de Ciencias Económicas*, 28(2), 143–159. <https://doi.org/10.18359/rfce.4970>
- Acevedo Gaviria, M & Botero Jiménez, M. (2023). *Representaciones sociales acerca de alimentación saludable en niños escolares*. Universidad de San Buenaventura. <https://hdl.handle.net/10819/11804>
- Acuña, M. L., Herrera, P., & Ramírez, C. (2021). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación inicial*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 19(3), 55–72. <https://doi.org/10.29393/rlcs19-055ac>
- Aguirre, A. (1995). *Etnografía. Metodología cualitativa en la investigación sociocultural*. Marcombo, S.A, Barcelona, España.
- Ardila, A. & Rosselli, M. (2019). *Neuropsicología del desarrollo infantil: un enfoque integral para el aprendizaje*. Editorial Manual Moderno.
- Atkinson, P. & Hemmersley, M. (1994). *Etnografía. Método de investigación*. Paidós, Barcelona, España.
- Ausubel, D. P. (1963). *The psychology of meaningful verbal learning*. Grune & Stratton.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Baddeley, A. (2000). *The episodic buffer: A new component of working memory? Trends in Cognitive Sciences*, 4(11), 417–423.
- Basulto, J. (2013). *Se me hace bola: cuando no comen como queremos que coman*. Plataforma Editorial.
- Bogdan, R. & Taylor, S. J. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados*. PAIDOS, Barcelona, Buenos Aires, México. <https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/Introduccion-a-Los-Metodos-Cualitativos-de-Investigacion-Taylor-S-J-Bogdan-R.pdf>
- Bonilla-Castro, E., & Rodríguez-Sehk, P. (2000). *Más allá del dilema de los métodos: la investigación en ciencias sociales* (3.ª ed.). Grupo Editorial Norma.

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Paidós.
- Bruner, J. S. (1983). *La educación, puerta de la cultura*. Visor.
- Calceto-Garavito, L., Garzón, S., Bonilla, J., & Cala-Martínez, D. (2019). Relación Del Estado Nutricional Con El Desarrollo Cognitivo Y Psicomotor De Los Niños En La Primera Infancia. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(2), 50-58. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000200050&lng=es&tlng=es.
- Cárcamo, H. (2005). *Hermenéutica y análisis cualitativo*. <https://www.moebio.uchile.cl/23/carcamo.html>
- Cerrón Rojas, W. J. (2019). La investigación cualitativa en educación. *Horizonte de la Ciencia*, 9(17), 159–168. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7762065>
- Choque-Quispe, Benita Maritza, Mamani Arriola, Maila Micol, & Rivera Valdivia, Karla. (2023). *Consumo de Alimentos Procesados y Ultraprocesados, y su Relación con la Actividad Física en Adolescentes*. *Comuni@cción*, 14(2), 111-121. Epub 30 de junio de 2023. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.14.2.838>
- Congreso de la república de Colombia (2006). Ley 1098. Por el cual se expide el código de la infancia y la adolescencia.
- Constitución Política de Colombia. (1991). Gaceta Constitucional n.º 116. <http://bit.ly/2NA2BRg>
- Cruz Sánchez, M., Tuñón Pablos, E., Villaseñor Farías, M., Álvarez Gordillo, G. del C., & Nielsen, R. B. (2013). *Sobrepeso y obesidad: una propuesta de abordaje desde la sociología*. *Región y sociedad*, 25(57), 165–202. <https://doi.org/10.22198/rys.2013.57.a115>
- Departamento Nacional de Planeación [DNP]. (2022). *Seguridad Alimentaria y Nutricional*. https://www.dnp.gov.co/LaEntidad_/subdireccion-general-prospectiva-desarrollo-nacional/direccion-desarrollo-social/Paginas/seguridad-alimentaria-y-nutricional.aspx
- Domínguez-Vásquez, P., Olivares, S., & Santos, J. L. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 58(3). <https://www.alanrevista.org/ediciones/2008/3/art-6/>
- Duranti, A. (1997). *Linguistic Anthropology*. Cambridge University Press.

- Eilander, A., Muthayya, S., van der Knaap, H., Osendarp, S. J., & Zlotkin, S. H. (2010). Undernutrition, fatty acid and micronutrient status in relation to cognitive performance in Indian school children. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(5), 467–474. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2010.16>
- Encuesta Nacional de Situación Nutricional [ENSIN] (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional*. <https://www.icbf.gov.co/nutricion/ensin-encuesta-nacional-de-situacion-nutricional#0149mh2h>
- Espitia Supelano, O. J., & Silva Rodríguez, V. (2016). *Estrategia de Comunicación para la Prevención de la obesidad en niños de 0 a 5 años*. Handle Proxy. <http://hdl.handle.net/11232/1972>
- Fernández Ramírez, B., Esquirol Arias, E., Rubio Jiménez, C., & Baleriola Escudero, E. (2012). La lógica del exceso en los restaurantes de comida rápida. *Revista de Ciencias Sociales*, 18(3), 11–30. <https://www.redalyc.org/pdf/537/53724611011.pdf> Redalyc
- Fondo de Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2019). *The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition – Growing well in a changing world*. <https://www.unicef.org/media/63016/file/SOWC-2019.pdf>
- Forero Peña, J. M., Muñoz Sánchez, A., Garzón Martínez, C. A., & Ruiz Restrepo, D. I. (2023). Relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico de niños y adolescentes en América Latina. *Paideia Surcolombiana*, (28). <https://doi.org/10.25054/01240307.3711>
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- Gómez, C., Rojas, A. & Sánchez, B. (2020). *Impacto del Programa de Alimentación Escolar en la reducción de la malnutrición y el rendimiento escolar*. *Revista Latinoamericana de Nutrición Escolar*, 15(2), 80–90. <https://doi.org/10.1234/rlne.2020.01502>
- Gómez Rodríguez, A. M., Rodríguez Rodríguez, M. C., & Pérez Pérez, J. L. (2016). La revisión documental como estrategia para el desarrollo de competencias lectoras y escritoras en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 34(2), 345–360. <https://doi.org/10.6018/rie.34.2.234561>
- González, L., & Fajardo, M. (2019). *Influencia de los hábitos alimentarios en el desarrollo infantil*. *Revista de Nutrición y Salud*, 5(2), 101–110.

- Grantham-McGregor, S., Cheung, Y. B., Cueto, S., Glewwe, P., Richter, L., & Strupp, B. (2007). *Developmental potential in the first 5 years for children in developing countries*. The Lancet, 369(9555), 60–70. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60032-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60032-4)
- Grech-Santi, C. (2024). *Desigualdad, brecha digital y debate en las políticas públicas: vías de conocimiento en la sociedad digital. Prospectiva*. Revista de Trabajo Social e intervención social, (38), e30113527. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i38.13527>
- Habermas, J. (1985). *Teoría de la acción comunicativa, I*. https://pics.unison.mx/doctorado/wp-content/uploads/2020/05/Teoria-de_la_accion_comunicativa-Habermas-Jurgen.pdf
- Hernández, N. (2003). *Desnutrición: Desarrollo psicomotor*. Biblioteca Digital Universidad del Valle. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/entities/publication/19d772a5-e837-476a-91d9-a668ec2a1c02>
- Hernández, J. & Ramírez, C. (2012). Prácticas alimentarias y hábitos de consumo en comunidades rurales de Colombia. *Revista Latinoamericana de Nutrición*, 19(1), 45–60.
- Herrera, J. (2008). *Cartografía social*. Centro Superior de Ciencias Políticas y Sociales. Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales. España. <https://juanherrera.files.wordpress.com/2008/01/cartografia-social.pdf>
- Kerzner, B., Milano, K., MacLean, W. C., Berall, G., Stuart, S., & Chatoor, I. (2015). A practical approach to classifying and managing feeding difficulties. *Pediatrics*, 135(2), 344–353. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1630>
- Kerlinger, F. (1985). *Investigación del comportamiento, interamericano*. <https://padron.entretemas.com.ve/INICC2018-2/lecturas/u2/kerlinger-investigacion.pdf>
- Lloor Plaza, M. A., Mendoza Duarte, I. I., Ramírez Campos, S. T., Pita Solarte, K. I., & Chávez Farfán, J. G. (2024). *Nutrición y rendimiento académico: el impacto de una alimentación equilibrada en la neuroeducación y el desarrollo cognitivo*. Ciencia Latina Internacional. Recuperado de <https://biblioteca.ciencialatina.org/nutricion-y-rendimiento-academico-el-impacto-de-una-alimentacion-equilibrada-en-la-neuroeducacion-y-el-desarrollo-cognitivo/>
- López, M., & Pérez, L. (2018). *Prácticas alimentarias familiares y su influencia en la seguridad alimentaria: un enfoque comunitario*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, 16(2), 135–149. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=321555566007>

- Marín, J. (2009). El conocimiento pedagógico fundamentado en una epistemología de los sistemas complejos y una metodología hermenéutica. *Revista Educación y Pedagogía*, 21(54), 11–25. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3998034.pdf>
- Martínez, M. (2005). *El Método Etnográfico de Investigación*.
https://uis.edu.co/wp-content/uploads/2022/09/13_Investigacionetnografica.pdf
- Martínez Reyes, N. (2012). Reseña metodológica sobre los grupos focales. *Diá-logos*, (9), 47–53.
<https://www.redalyc.org/pdf/7378/737880762013.pdf>
- Ministerio de Educación Nacional [MEN]. (2021). *Informe de empalme Ministerio de Educación Nacional - ANDI*. https://www.mineduacion.gov.co/1780/articles-411381_recurso_00.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social [MinSalud]. (2021). *Estrategia de promoción de alimentación saludable*.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SSNAB/estrategia-promocion-alimentacion-saludable.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). *Obesidad, un factor de riesgo en el covid-19*.
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Obesidad-un-factor-de-riesgo-en-el-covid-19.aspx>
- Montaleza Merchán, D. E., & Torres Vallejo, M. A. (2022). *Educación Alimentaria y nutricional en infantes de 4 a 5 años paralelo a del “cei Rita Chávez de Muñoz” cuenca - ecuador*. Repositorio Digital de la Universidad Nacional de Educación: Página de inicio. <http://repositorio.unae.edu.ec/handle/56000/2756>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Jaime, P. C., Martins, A. P. B., Canella, D., Louzada, M. L., & Parra, D. (2019). *Ultra-processed foods: what they are and how to identify them*. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936–941.
<https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
- Montessori, M. (1912). *The Montessori method: Scientific pedagogy as applied to child education in “the children’s houses”*. Frederick A. Stokes Company.
- Navarrete Canchón, D. C. (2020). *Consideraciones sobre la seguridad alimentaria en la primera infancia en Colombia*. *EduSol*, 16(57), 1–13.
<https://www.redalyc.org/journal/4757/475753137016/html/>
- Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2018). *Alimentación sana*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Dietas saludables*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>
- Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2018). *Guía alimentaria para la población infantil y adolescente*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org>
- Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2020). *FAO + Colombia: Fortaleciendo el desarrollo rural y la seguridad alimentaria*. <https://reliefweb.int/report/colombia/fao-colombia-fortaleciendo-el-desarrollo-rural-y-la-seguridad-alimentaria>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2021). *El aprendizaje en la primera infancia: bases para el desarrollo integral*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. <https://unesdoc.unesco.org>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2018). *Nutrición y desarrollo infantil: La importancia de una alimentación adecuada en la primera infancia*. <https://www.paho.org/es/nutricion-desarrollo-infantil>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2017). *Desarrollo humano* (13.a ed.). McGraw-Hill.
- Piaget, J. (1950). *The psychology of intelligence*. Routledge. [Obra original publicada en francés en 1947 como "La psychologie de l'intelligence"]
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.
- Portillo-Reyes, V., Puente, A. E., Pérez-García, M., & Loya-Méndez, Y. (2011). Deterioro neuropsicológico en niños mexicanos con estados nutricionales alterados: Desnutrición Leve A Moderada vs. Obesidad. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*. <http://revistaneurociencias.com/index.php/RNNN/article/view/263>
- Posner, M. I. (1994). Attention: The mechanisms of consciousness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 91(16), 7398–7404.
- Ramirez, F. & Zwerg, A. (2012). *Metodología de la investigación: mas que una receta*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4044261>

- Rizzo León, T. V., & Vera Dávila, I. A. (2016). *La nutrición infantil en la jornada escolar y su incidencia en los aprendizajes de los niños de inicial II de la Unidad Educativa Moderna, Cantón Milagro, año lectivo 2015–2016* [Tesis de licenciatura, Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil]. Repositorio Digital ULVR. <https://repositorio.ulvr.edu.ec/handle/44000/887>
- Samaniego Luna, N. I. & Tinitana Cordero, M. C.(2020). *Influencia de la alimentación en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 5 años de la ciudad de Cariamanga* [Trabajo de titulación, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio Digital UNL. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/23589>
- Sampieri, R. (2018). *Obtenido de Metodología de la Investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. <https://bit.ly/3kDvAnl>.
- Sánchez, M. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la familia. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), 180–186. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext
- Suarez, N. y García, C. (2017). *Implicaciones de la desnutrición en el desarrollo psicomotor de los menores de cinco años*. <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v44n2/art02.pdf>
- Taras, H. (2005). Nutrition and student performance at school. *The Journal of School Health*, 75(6), 199–213. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2005.00025.x>
- Texas Children's Hospital. (2016, 31 de mayo). *Feeding age 1-6: Cómo alimentar a su niño entre 1-6 años de edad* [Folleto]. <https://www.texaschildrens.org/sites/default/files/uploads/documents/diabetes/transition/Feeding%20Age%201%20-%206%205009%20-%205-31-2016%20-%20SP.pdf>
- Valverde. (1993). *El diario de campo*. *Revista Trabajo Social*, 18(39), 317–318. Recuperado de [https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/v18n391993/v18\(39\)%201993.pdf](https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/v18n391993/v18(39)%201993.pdf)
- Vásquez, M., & López, D. (2021). Influencia de la alimentación en el desarrollo cognitivo de los niños en edad escolar. *Revista Latinoamericana de Desarrollo Humano*, 9(2), 45–58.
- Velázquez, R. (2009). Hacia una nueva definición del concepto "política pública". *Desafíos*, 20, 149-187. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/desafios/article/view/433>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes* [La mente en la sociedad: el desarrollo de procesos psicológicos superiores]. Harvard University Press.

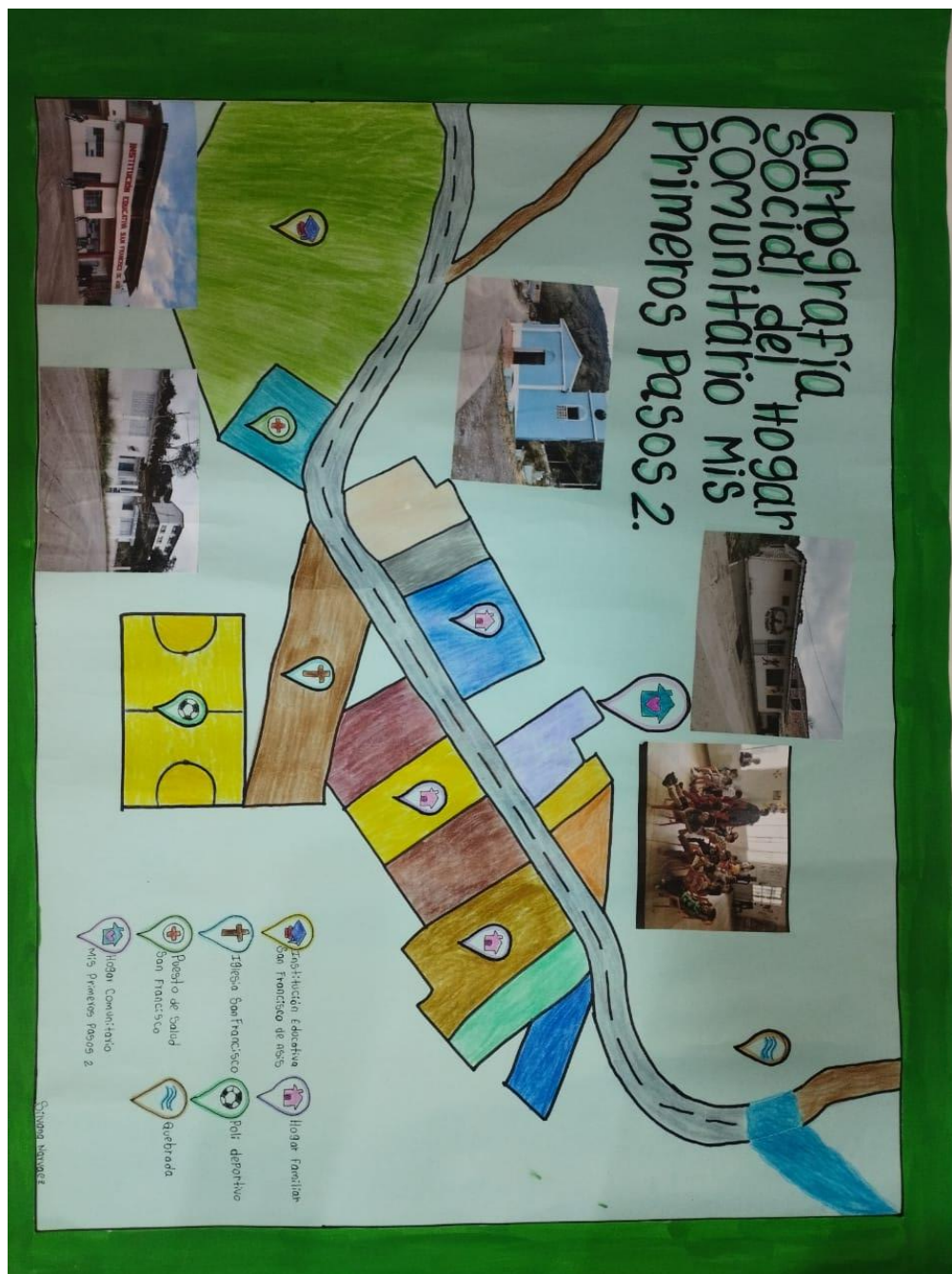
Vygotsky, L. S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica.

Wilson, B. J. (2015). *First bite: How we learn to eat*. Basic Books.

Zafra, E. (2017). Educación alimentaria: salud y cohesión social. *Salud Colectiva*, 13(2), 295–306.

Anexos

Anexo A

Cartografía social

Anexo B

Formato revisión documental

NOMBRE DEL PROYECTO	"Influencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje de niños y niñas de 3 a 4 años de edad en el Hogar Comunitario Mis Primeros Pasos 2 del Corregimiento de San Francisco, Municipio del Peñol, Nariño"
OBJETIVO ESPECÍFICO DE LA INVESTIGACIÓN	Describir la relación teórica de los hábitos alimenticios y el aprendizaje en los niños y niñas de 3 a 4 años de edad.
TECNICA	Revisión documental.
OBJETIVO DE LA REVISIÓN DOCUMENTAL	Revisar la teoría disponible que relacione los hábitos alimenticios con el aprendizaje en niños y niñas de 3 a 4 años de edad.

CATEGORÍA DE ANÁLISIS	INDICADORES	AUTORES DE REFERENCIA TEÓRICA	PRINCIPALES HALLAZGOS EN LA INDAGACIÓN DOCUMENTAL
Políticas Públicas	- Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) - Programa de Alimentación Escolar (PAE) - Normativas sobre alimentación infantil en Colombia	FAO (2021) Ministerio de Salud y Protección Social (2013) Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2022) PAE (2021) Rojas, Sánchez y Gómez (2020) Arias y Rojas (2020)	La FAO añade una perspectiva global que permite contextualizar los desafíos locales en materia de seguridad alimentaria y nutrición. Según este informe, la inseguridad alimentaria sigue siendo un problema de gran magnitud a nivel mundial, afectando a millones de personas y exacerbándose por factores como crisis económicas, conflictos y cambios climáticos. El PNSAN busca garantizar el derecho a la alimentación y reducir la inseguridad alimentaria, mientras que el PAE ha mejorado la nutrición y el rendimiento escolar de niños y adolescentes en Colombia. Rojas, Sánchez y Gómez destacan los beneficios del programa PAE en la reducción de la malnutrición y la mejora del rendimiento escolar. Arias y Rojas señalan que deficiencias en la asignación del operador y en la gestión del programa han limitado su impacto positivo
CATEGORÍA DE ANÁLISIS	INDICADORES	AUTORES DE REFERENCIA TEÓRICA	PRINCIPALES HALLAZGOS EN LA INDAGACIÓN DOCUMENTAL

Anexo C

Formato entrevista



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT. 800.109.387 - 7
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



ENTREVISTA

Nombre: _____ Fecha: ____/____/____

Identificación: IT__ CC__ No _____ Edad: _____

Ocupación: _____ Estado civil: _____ Lugar de residencia: _____

Preguntas:

1. ¿Cómo participa la familia en las rutinas alimentarias en su hogar?

Respuesta: _____

2. ¿Cuáles son los horarios frecuentes para la toma de los alimentos en su hogar?

Respuesta: _____

3. ¿Cuáles son los alimentos que consumen con mayor frecuencia?

Respuesta: _____

4. ¿Considera que las acciones de la política pública nacional han impactado la alimentación y el aprendizaje de su hijo/a?

Respuesta: _____

Firma Padre o Madre

Firma Entrevistador

Pasto Nariño

Año 2024



GRUPO
Asociación Escolar
Maria Goretti
Hermandad Mariana Castellana






Carrera 20A 14 - 54. PBX 7214535 - Pasto, Nariño, Colombia - correspondencia@unicesmag.edu.co - www.unicesmag.edu.co

Anexo D

Formato observación participante

OBSERVACIÓN PARTICIPANTE

Nombre observador: Silvana Dianey Narváez Rivera	Hora inicio: 09:00 a.m.
Fecha: 25/09/2024	Hora final: 11:00 a.m.
Lugar: Hogar Comunitario Mis Primeros Pasos 2	No. de participantes: 13 niños/as
Objetivo específico: Describir la relación teórica de los hábitos alimenticios y el aprendizaje en los niños y niñas de 3 a 4 años de edad.	
Subcategorías: 1C1-1C2-1C3	
Actividad Cuenta Cuentos: Leer cuentos e historias sobre comida saludable que le permitan al niño o niña reconocer la importancia de consumir alimentos saludables. Objetivo de la actividad: Evaluar el conocimiento y las actitudes hacia la alimentación a través de la comprensión y discusión de historias.	
Descripción general de participantes: Los niños y niñas observados tienen diferentes actitudes y opiniones sobre la importancia de los hábitos saludables y de una alimentación balanceada; para iniciar la sesión se presenta el cuento sobre comida saludables titulado "CUENTO INFANTIL: LA NIÑA QUE NO QUERÍA COMER VEGETALES", este cuento ilustra el comportamiento de una pequeña que no gustaba de la comida saludable por tal razón la niña enferma, en vista de la situación su madre ideó una forma creativa de hacerle consumir alimentos saludables usando una canción como incentivo. Después de la presentación del cuento los pequeños expresan que comen mucha comida chatarra como por ejemplo dulces, gaseosas, golosinas, papas, entre otros que se saben no son saludables para ellos y que por eso en ocasiones se siente enfermos, en el mismo sentido, algunos pequeño cuentan que en sus hogares los padres de familia acostumbran a darles mucha comida procesada en horas de la noche o en ocasiones a cualquier hora del día, esto solo por el hecho de que no se queden sin comer, en su mayoría los menores concuerdan en que no consumen verduras, ensaladas o frutas como alimentos en sus ingestas diarias, se justifican en el hecho de que no saben bien. Finalizada la intervención los niños fueron capaces de comprender la importancia de consumir una ingesta saludable para evitar enfermar de manera repentina, además, fueron capaces de diferenciar los alimentos saludables de los no saludables.	

Anexo E*Formato diario de campo*

DIARIO DE CAMPO		
Fecha: 25/09/2024	Lugar: Hogar Comunitario Mis Primeros Pasos 2	Hora de inicio: 09:00 a.m. Hora de <u>finalización</u> : 12:00p.m
Participantes: 13 niños	Investigador: Silvana Narvaez	
Objetivo: Fomentar el intercambio de ideas y conocimiento sobre hábitos alimenticios con los niños y agentes educativos.		
Descripción: El hogar infantil MIS PRIMEROS PASOS 2 se encuentra ubicado en la zona rural del corregimiento de San Francisco a 3.5 km aproximadamente de la cabecera municipal el Peñol Nariño, el establecimiento se encuentra asentado en el caserio del corregimiento de San Francisco vía principal. A los costados limita con propiedad privada de uso domiciliario, por la parte posterior limita con lote baldío debidamente aislado y de frente limita con la vía principal muy frecuentada por vehículos de carga pesada, particulares y motocicletas. Los padres de familia que hacen uso del hogar infantil son es su totalidad agricultores, productores de granos y frutas por lo que, pasan la mayoría del tiempo en sus cultivos. Razón por la cual el hogar infantil se convierte en un servicio vital para el cuidado y desarrollo cognitivo de sus hijos. En el hogar infantil hay una minuta establecida directamente por un nutricionista del ICBF, así: 9:00 a.m. desayuno: colada, chocolate, jugo con leche, arepa de maíz, pan con queso, huevo, fruta.		Reflexión: La educación de hábitos alimenticios en esta etapa debe ser visual y práctica, involucrando a los niños de manera directa. Es más probable que internalicen los conceptos cuando tiene una experiencia significativa, como tocar, ver o probar alimentos. Sin embargo, los resultados son más efectivos cuando estas lecciones se refuerzan regularmente, tanto en el entorno educativo como en el hogar familiar.

Anexo F*Asentimiento informado*



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT. 800.109.387 - 7
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"

Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Silvana Dianey Narváez Rivera, identificado (a) con documento de identidad 1089459377

INFORMO QUE

Como investigadora- estudiante, de la UNIVERSIDAD CESMAG, soy responsable de la investigación denominada: Educación alimentaria y la incidencia en el aprendizaje de niños y niñas de 3 a 4 años de edad del Hogar Comunitario mis Primeros Pasos 2 del Corregimiento de San Francisco Municipio del Peñol Nariño, que se adelanta como Trabajo de Grado para optar el título de Licenciada en Educación Infantil.

Solicitamos tu aceptación para ser parte de la misma como sujetos de la investigación, de forma voluntario y sin presión de ningún tipo, forma o de personas. Tú puedes decir que no, sino lo quieres, eres libre de decisión. También es necesario que sepas que si te quieres retirar de la investigación en cualquier momento lo puede hacer sin problemas o si no quieres responder preguntas o participar de actividades, tampoco hay problema.

Los investigadores me han comentado de que se trata la investigación y de los riesgos físicos, mentales o ambientales de la misma.

Acepto _____ No acepto _____

San Juan de Pasto, ____ de ____ de ____, a las ____.

Nombre menor de edad _____
Firma o huella: _____

Firma Estudiante - Investigador _____
Nombre Estudiante – Investigador _____
C.C. N.º: _____ de _____
No. Celular: _____
Dirección: _____
Correo electrónico: _____

Testigo _____
Firma _____
Nombre _____
C.C. N.º: _____ de _____



GRUPO
Asociación Escolar
Maria Goretti
Formadora Mentora Capacitadora






Carrera 20A 14 - 54, PBX 7214535 - Pasto, Nariño, Colombia - correspondencia@unicesmag.edu.co - www.unicesmag.edu.co

Anexo G

Consentimiento informado



**UNIVERSIDAD
CESMAG**
NIT. 900.109.387 - 7
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"

Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, identificado (a) con documento de identidad _____,

ACEPTO PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN

Adelantada por la investigadora - estudiante Silvana Dianey Narváez Rivera, de la UNIVERSIDAD CESMAG, denominada: Educación alimentaria y la incidencia en el aprendizaje de niños y niñas de 3 a 4 años de edad del Hogar Comunitario mis Primeros Pasos 2 del Corregimiento de San Francisco Municipio del Peñol Nariño, que se adelanta como Trabajo de Grado para optar el título de Licenciada en Educación Infantil.

He recibido de los estudiantes investigadores, toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación, así como los protocolos de aplicación de las técnicas y los riesgos físicos, psicológicos y ambientales que eso conlleve.

Mi participación se hace de manera voluntaria sin retribución económica o de otro tipo por la misma. Confío en el compromiso de los investigadores sobre el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes.

Recibo una copia del consentimiento informado y recibiré los resultados finales de la investigación.

San Juan de Pasto, _____, a las _____.

Firma sujeto de investigación
Nombre sujeto de investigación
C.C. N° _____ de _____

Firma Estudiante - Investigador
Nombre Estudiante - Investigador
C.C. N° _____ de _____
No. Celular: _____
Dirección: _____
Correo electrónico: _____



**GRUPO
Asociación Escolar
María Goretti**
Personas. Momentos. Capacidades.






Carrera 20A 14 - 54, PBX 7216535 - Pasto, Nariño, Colombia - correspondencia@unicesmag.edu.co - www.unicesmag.edu.co

 UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN	CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)	CÓDIGO: AAC-BL-FR-032
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

San Juan de Pasto, 7 de noviembre de 2025

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
 Universidad CESMAG
 Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado denominado “Influencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje de niños y niñas de 3 a 4 años de edad en el Hogar Comunitario Mis Primeros Pasos 2 del Corregimiento de San Francisco, Municipio El Peñol, Nariño”, presentado por el (los) autor(es) Silvana Dianey Narváez Rivera del Programa Académico Licenciatura en Educación Infantil, al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,



Mg. Sonia Mireya Galeano
 C.C. 36755975
 Licenciatura en Educación Infantil
 Celular 3045220364
 smgaleano@unicesmag.edu.co

 UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Silvana Dianey Narváez Rivera	Documento de identidad: 1089459377
Correo electrónico: silvana.dnarvaez@gmail.com	Número de contacto: 3108367027
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del asesor: Sonia Mireya Galeano	Documento de identidad: 36755975
Correo electrónico: smgaleano@unicesmag.edu.co	Número de contacto: 3045220364
Título del trabajo de grado: Influencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje de niños y niñas de 3 a 4 años de edad en el Hogar Comunitario Mis Primeros Pasos 2 del Corregimiento de San Francisco, Municipio El Peñol, Nariño	
Facultad y Programa Académico: Facultad de Educación, Licenciatura en Educación Infantil	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la

 UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031 VERSIÓN: 1 FECHA: 09/JUN/2022
---	---	--

petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

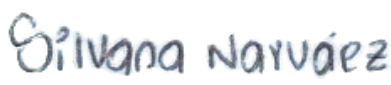
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 7 días del mes de noviembre del año 2025

	Firma del autor
Nombre del autor: Silvana Dianey Narváez Rivera	Nombre del autor:
Firma del autor	Firma del autor

 UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

Nombre del autor:	Nombre del autor:
	
Nombre del asesor: Mg. Sonia Mireya Galeano	